จิตบริสุทธิ์
ไม่ขัดกัน

จิตบริสุทธิ์
ไม่ขัดกัน

พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ

อาจาริยบูชา

เนื่องในโอกาสฉลองอายุวัฒนมงคล 67 ปี

พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ

19 พฤศจิกายน 2552

จิตบริสุทธิ์...ไม่ขัดกัน

ISBN	978-974-393-188-8		
ผู้เขียน	ถอดจากเทปบรรยายธรรมโดยคณะศิษย์ฯ		
จำนวนหน้า	76 หน้า		
พิมพ์ครั้งที่ 1	พฤศจิกายน 2551	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	พฤศจิกายน 2552	จำนวน	10,000 เล่ม
ราคา	เพื่อแจกเป็นธรรมทาน		

สำนักพิมพ์ อนิเมทกรุ๊ป จำกัด
296 ซ.เทอดไทย 33 ถนนเทอดไทย
แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
โทร.02-476-5228,02-476-4465
Fax 02-476-4800

คำนำ

หนังสือ **“จิตบริสุทธิ์ ไม่ขัดกัน”** เล่มนี้ เป็นประทีปธรรมซึ่งถูกจุดประกายขึ้นจากกุศลเจตนาของผู้ใฝ่ธรรมที่รู้สึกได้ถึงความแช่มชื่น เบิกบาน ในพระธรรมเทศนา และปฏิปทาที่เรียบง่าย ในความเป็นธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ในความเป็นปกติที่ศิษยานุศิษย์ ต่างสัมผัสได้ถึงความพิเศษของ **พระอาจารย์ สุจินต์ สุจิณฺโณ** (วัดหนองน้ำเขียว ตำบลแม่กุ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก) ซึ่งท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ศึกษาแนวทางการปฏิบัติจากครูบาอาจารย์สายวัดป่า จนสามารถยืนยันความพ้นทุกข์ได้เป็นอย่างดี

เนื้อหาต่าง ๆ ภายในหนังสือนี้ จึงได้จากการเรียบเรียงโดยการถอดเทปธรรมบรรยายของพระอาจารย์สุจินต์ ในคราวที่ได้มาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2550 โดยคณะผู้จัดทำได้แบ่งสาระสำคัญออกเป็น 2 ส่วน คือ ในส่วนแรก เป็นธรรมบรรยาย และส่วนที่สอง เป็นการถาม-ตอบปัญหาธรรม ซึ่งธรรมบรรยายในส่วนแรกนี้ เป็นพระธรรมคำสอนที่หาฟังได้ยาก เช่น อริยสัจแห่งจิต วิปัสสนาญาณ มรรคสมังคี ปฏิจจสมุปบาท วิธีตกกระไดพลอยโจนหรือพระอรหันต์ในปากเสือ จิตบริสุทธิ์ ฯลฯ ซึ่งพระอาจารย์สุจินต์ได้รับการถ่ายทอดโดยตรงมาจากครูบาอาจารย์ที่มีจิตบริสุทธิ์หลายท่าน และในแต่ละองค์ธรรมที่แต่ละท่านได้ถ่าย

ทอดให้ฟังนั้น ก็มีความลงกัน ไม่ขัดกัน สมดังชื่อของหนังสือเล่มนี้ ที่มีชื่อว่า "**จิตบริสุทธิ์ ไม่ขัดกัน**" และหลังจากที่คณะผู้จัดทำ ได้เรียบเรียงรายละเอียดต่าง ๆ จนเป็นรูปร่างเล่มแล้ว พระอาจารย์สุจินต์ได้เมตตาตรวจอ่านต้นฉบับ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ก่อนที่จะดำเนินการจัดพิมพ์เผยแผ่ให้แก่กัลยาณมิตรทุกท่าน

คณะผู้จัดทำขอกราบแทบเท้าพระอาจารย์สุจินต์ด้วยความซาบซึ้งในเมตตาและกรุณาธรรมอันหาที่สุดมิได้ อีกทั้งขอขอบคุณญาติธรรมทุกท่าน ทั้งในและนอกเครื่องแบบที่ได้เสียสละเวลา ร่วมแรงร่วมใจจนหนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ และขออนุโมทนากับญาติธรรมทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันทำบุญในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ด้วย

ขอผลบุญอันเกิดจากการที่ท่านผู้อ่านได้เข้าใจและเข้าถึงซึ่งจิตบริสุทธิ์ จงเป็นเสมือนกับหลักชัย ที่จะทำหน้าที่รักษารอยพระบาทของพระพุทธองค์ไว้ให้ชนรุ่นหลังได้ดำเนินรอยตามพระตถาคตต่อไป และขอให้ความไม่ขัดกันของจิตบริสุทธิ์ จงเป็นเสมือนกับยาวิเศษ ที่จะทำหน้าที่เยียวยารักษาประเทศชาติ และบวรพระพุทธศาสนา ให้รอดพ้นและข้ามผ่านวิกฤติแห่งความขัดแย้งในกาลปัจจุบันนี้ ด้วยพลังสามัคคีเทอญ

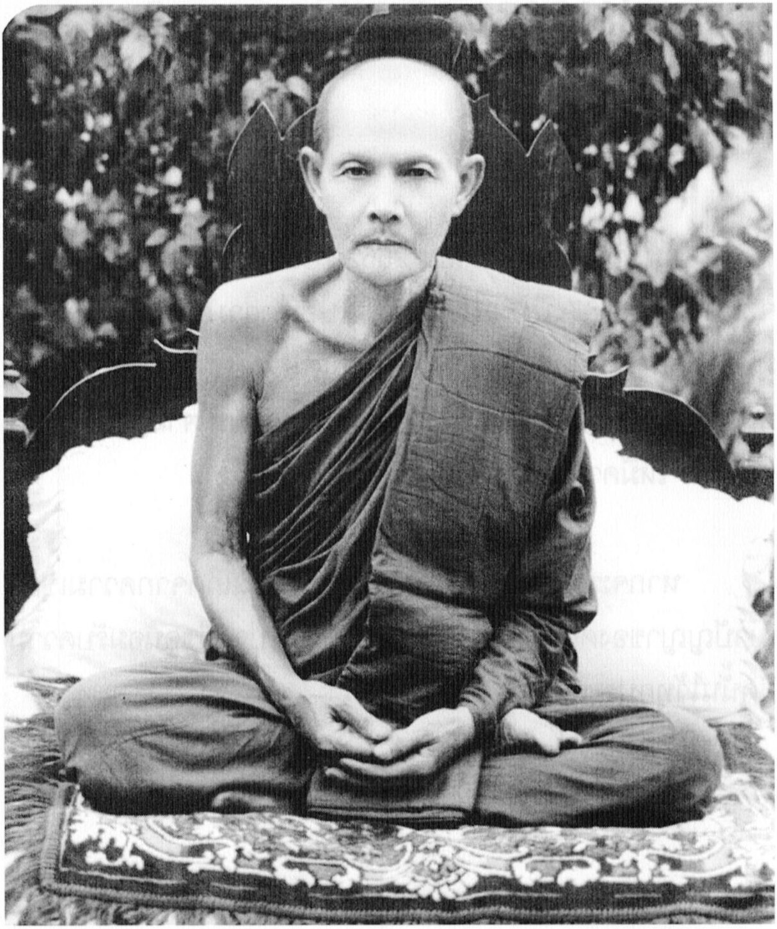
คณะผู้จัดทำ
พฤศจิกายน 2551

คำนำ
ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2

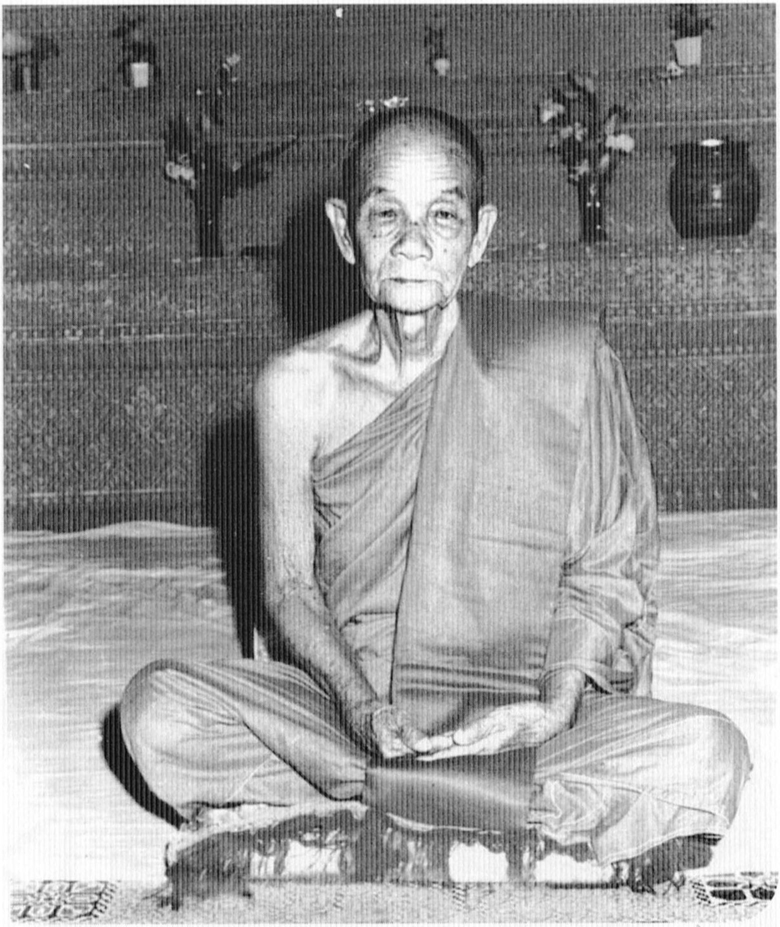
วัน ที่ 19 พฤศจิกายน 2552 พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ จะมีอายุครบ 67 ปี คณะศิษยานุศิษย์มีความประสงค์บำเพ็ญมุทิตาสักการะต่อท่าน จึงร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ "จิตบริสุทธิ์ ไม่ขัดกัน" อีกครั้ง โดยแก้ไขและเพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วนจากการจัดพิมพ์ครั้งแรก ให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

หากจะมีความผิดพลาดประการใดอันเกิดจากความเขลาเบาปัญญาของคณะศิษย์เองโดยประการทั้งปวง ก็ขอน้อมรับความผิดนั้นไว้ทุกประการ

คณะผู้จัดทำ
พฤศจิกายน 2552



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต
วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง
จังหวัดสกลนคร



พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
วัดบูรพาราม อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์



หลวงปู่หลุย จนฺทสาโร
วัดถ้ำผาบิ้ง อำเภอวังสะพุง
จังหวัดเลย

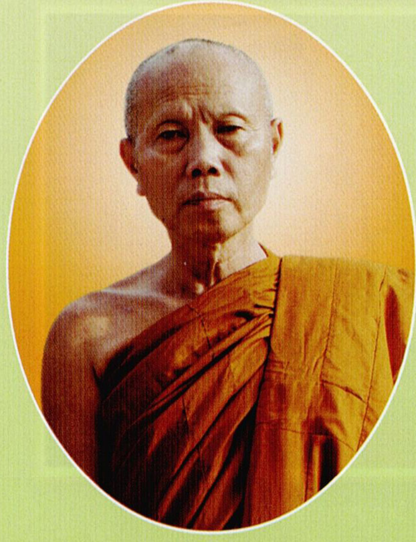
พระบูรพาจารย์



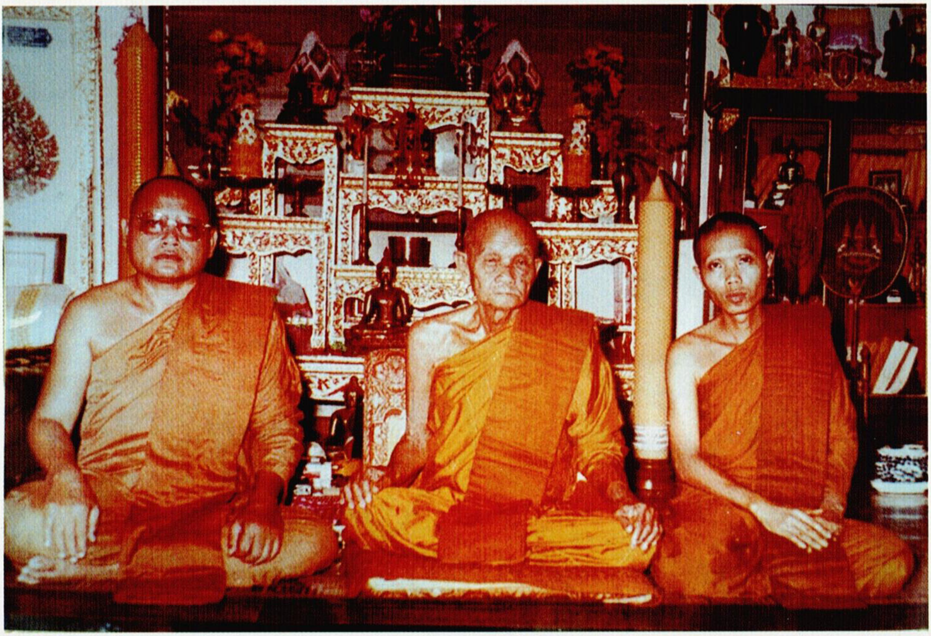
พระราชวุฒาจารย์
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)



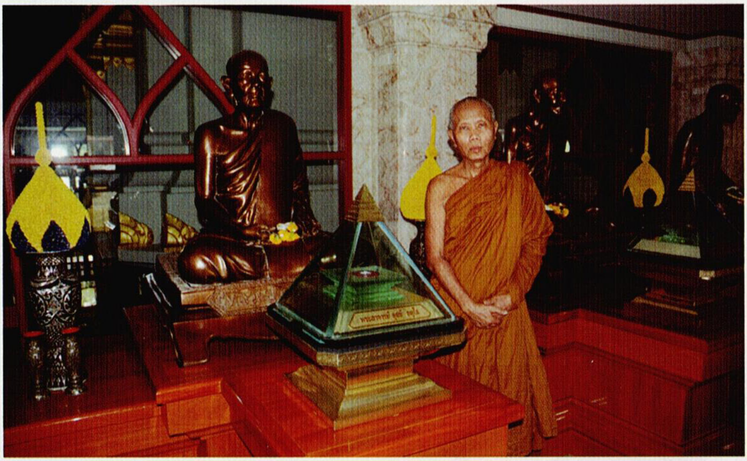
หลวงปู่หลุย จนฺทสาโร



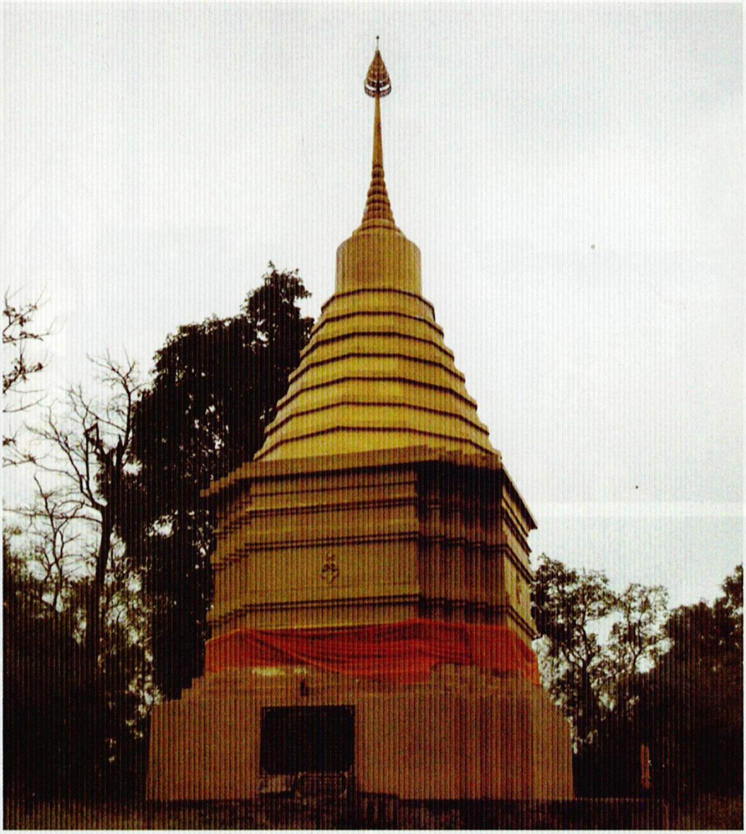
พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ
วัดหนองน้ำเขียว
อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก



(ซ้ายไปขวา) พระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต), พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อตุโล), พระอาจารย์สุจินต์



พระธุตังคเจดีย์ วัดอโศการาม



พระเจดีย์ บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ พระอรหันตธาตุ และอัฐิธาตุครูบาอาจารย์
ณ วัดหนองน้ำเขียว อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก



บรรยากาศภายในวัด



มุทิตาจิตฉลองอายุวัฒนมงคล 66 ปี
ณ ศาลาปันมี มูลนิธิบ้านอารีย์ 19 พฤศจิกายน 2551



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต.

"สพฺเพ สงฺขารา สพฺพสญฺญา อนตฺตา.
สังขารทั้งหลาย สัญญาทั้งปวง เป็นอนัตตา.
อริยสัจ แห่งจิต.

พระราชอุดมาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล.)
"จิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น แล้วหวั่นไหว กระเพื่อม เป็นทุกข์
จิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ
พระอริยเจ้า มีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นวิหารธรรม."

" ปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน
อยู่กับความไม่มีไม่เป็น ว่าง สว่าง บริสุทธิ์
หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา
หยุดกิริยาจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดติดอะไร
สักอย่าง.

โดย ปราศจาก รูปปรมาณู ความว่างนั้น
จึงบริสุทธิ์ สว่าง รวมกับ ความว่าง บริสุทธิ์
สว่าง ของ จักรวาล เดิม เขาเป็นหนึ่ง
เรียก นิพพาน.

หลวงปู่ดูลย์.

จิต คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้.

(ปรมาณู ของจิต)

รูปปรมาณูที่เล็กที่สุดคือพยับแดด.

นิพพานมิใช่สิ่งเหลือวิสัย สำหรับผู้ปฏิบัติ แต่เหลือวิสัย สำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ.

วิธีทางกระไดพลอยโจน ทำได้ แต่ต้องเคยทำ ถ้าไม่เคยทำ ทำไม่ได้

ทำจิตให้ ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต จิตไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง.

(หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นเครื่องอยู่ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นวิหารธรรม คือ จิต บริสุทธิ์)

หลวงปู่ หลุย จนฺทสาโร. ถ้ำผาบิ้ง จ.เลย

"ละบุญ ละบาป เข้าถึงตถาคต ทำจิตให้บริสุทธิ์

· หลวงปู่คำพอง ติสฺโส. ถ้ำกกดู่ จ.อุดรธานี.

"ทำสมมุติให้เป็นวิมุตติ และวางวิมุตติ.

No ....
Date ....

ท่าน ก. เขาสวนหลวง.

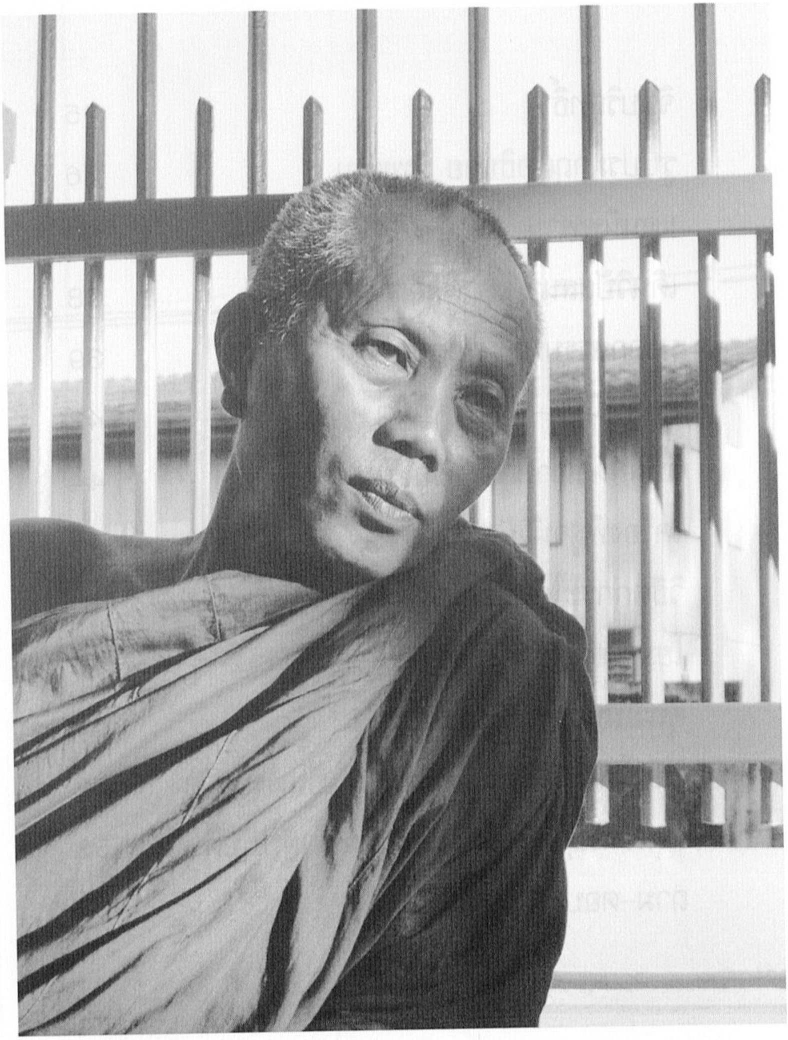
เขาสวนหลวง. จ. ราชบุรี.

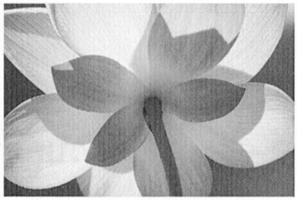
"ผู้ที่ละ ตัวตน พ้นทุกข์คือ
ไม่ยึดถือ สิ่งใด ใจสงบ
คลายกำหนัด รูปนาม ละกามภพ
สิ้นสุดจบ สิ้นตัณหา นิพพานเอย.

พระไม่มีสิ่งใด ผู้ใดเห็น
พระไม่มี ไม่เป็น เช่นสังสาร
พระไม่มีความหมาย ให้วิจารณ์
พระนิพพาน ดับไม่เหลือ สิ้นเชื้อเอย."

รู้จักตนใจ.

สารบัญ





คำสอน

การภาวนา ควรค้นคว้าอยู่ในกายในจิต

ขอนอบน้อมแด่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่หลง พระองค์นั้น
รู้ที่จิต ละที่จิต

(นั่งตามสบาย นั่งภาวนาไปเลย)

การภาวนา ควรค้นคว้าอยู่ในกายในจิต คนติดธาตุต้องเอาธาตุสอนจิต กายเป็นก้อนธาตุ ลมหายใจก็เป็นกาย จิตคือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้ รู้เลิก รู้ถอน รู้ละ รู้ทิ้ง รู้ปล่อย รู้วาง รู้ที่จิต ละที่จิต

การภาวนา ควรทำทั้งสมาธิ และปัญญา เพราะถ้าเราจะเอาสมาธิอย่างเดียว ก็ได้แต่ฌาน ได้แต่ฤทธิ์ มรรคผลไม่เกิด **จะเอาปัญญาอย่างเดียว เวลาฟุ้งขึ้นมา ไม่ได้เป็นปัญญา เพราะฉะนั้น ต้องเจริญทั้งสมาธิและปัญญา**

ใช้ควบคู่กัน ทั้งสมาธิและปัญญา

ปัญญาก็คือวิปัสสนา สติคือสมาธิ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือปัญญา คือวิปัสสนา สมาธิจะเป็นตัวพักกับตัวกำลัง ใครจะภาวนาแบบไหนก็ทำตามที่เคยทำ จะกำหนดลมหายใจเข้าออก จะภาวนาพุทโธ จะเจริญสติตามความถนัด เพราะสมาธิจะเลือกแบบไหน ทำแบบไหนก็ได้ ทำตามถนัดของแต่ละบุคคล เพราะจริตนิสัยของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนไว้มาก แต่อันไหนที่ทำให้เราสงบได้ เราก็ใช้อย่างนั้นไม่ต้องไปเปลี่ยนบ่อย เพราะเราไม่ใช่ทำแค่สมาธิ เราต้องเดินปัญญาต่อ ใช้ควบคู่กันทั้งสมาธิทั้งปัญญา

ควรทำสมาธิหรือปัญญาก่อน

การเจริญสติเป็นสมาธิ การภาวนาพุธโธ สัมมาอรหังหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออกก็เป็นสมาธิ **แต่จะทำสมาธิก่อน หรือ วิปัสสนาก่อน ก็แล้วแต่จิตขณะนั้นที่เป็นไป วันนี้ชอบสงบ ก็ทำสมาธิก่อน เมื่อสงบแล้ว เราก็ไปเดิน**

ปัญญาต่อ วันนี้ชอบคิด เดินปัญญาก่อน แต่เมื่อไม่อยู่ในวงที่พิจารณานั้นมีอารมณ์อื่นแทรก แสดงว่ากำลังสมาธิไม่พอ ก็มาทำสมาธิให้เป็นกำลัง เหนื่อยก็มาพักที่สมาธิ หายเหนื่อยแล้วก็เดินปัญญาต่อ ถ้าเดินปัญญาไม่อยู่ในวงที่กำหนดนั้น ก็แสดงว่ากำลังสมาธิไม่พอ เราก็กลับมาทำสมาธิใหม่ ใช้ควบคู่กันไป แต่อะไรจะก่อนหน้าหลังไม่เป็นไร แล้วแต่ถนัด เพราะเรามีสติยืนรู้อยู่ เพราะฉะนั้นก็สามารถแจกแจงได้ เมื่อเหนื่อยก็ให้มาพักที่สมาธิ หายเหนื่อยแล้วก็ไปเดินปัญญาต่อ

ยังไม่เห็น เกิด - ดับ ยังไม่ใช่วิปัสสนา

การเจริญสติเป็นสมาธิ แต่เมื่อเจริญสติแล้วเฝ้าตามดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิดอย่าส่งจิตออกนอก สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ให้เห็นการเกิดดับ นี่ถึงจะเป็นวิปัสสนา ถึงจะเป็นปัญญา การเจริญสติเป็นแค่สมาธิ แต่ต้องให้มาเห็นเกิดดับตรงที่เป็นปัจจุบันธรรม แล้วเห็นเกิดดับตัวนั้น ถึงเป็นวิปัสสนา เป็นปัญญา ถ้ายังไม่เห็นเกิดดับ ยังไม่ใช่วิปัสสนา ยังเป็นแค่สมาธิ แต่ก็อย่าไปทิ้ง เพราะว่าเราจะต้องใช้ควบคู่กันไป การเจริญสติก็คือสมาธิ สติคือสมาธิ สัมปชัญญะ ถึงจะเป็นวิปัสสนา เป็นปัญญา เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเห็นการเกิดดับ ถึงจะเป็นวิปัสสนา

การเกิด - ดับ เป็นส่วนหนึ่งของไตรลักษณ์

เพราะวิปัสสนาจะต้องเป็นปัจจุบันธรรมและมีอารมณ์ของวิปัสสนาจึงจะเป็นไตรลักษณ์ หรือ อริยสัจ ที่นี้เมื่อเฝ้าตามดูจิต แล้วสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ก็จะเห็นการเกิดดับ ตัวนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา เพราะตรงนั้น เป็นปัจจุบันธรรมที่เกิดขึ้น และเมื่อเรา สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ก็จะเห็นการเกิดดับ ถึงจะเป็นปัญญา ถึงเป็นวิปัสสนา เพราะการเกิดดับเป็นส่วนหนึ่งของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน คืออารมณ์ของวิปัสสนามี 6 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ใช้อย่างใด ก็ใช้อย่างนั้น ไม่ต้องไปใช้หลายอย่าง เพราะผลเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจะใช้อะไรก็ได้ ถ้าใช้ไตรลักษณ์ การพิจารณาทุกครั้งเราก็ลงสู่ไตรลักษณ์ ใครถนัดอริยสัจก็ใช้อริยสัจ ไม่ต้องครั้งนี้ใช้ไตรลักษณ์ ครั้งหน้าไปใช้อริยสัจเพราะผลเหมือนกัน

ผลของวิปัสสนา

ผลของวิปัสสนา ก็คือวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะใช้อริยสัจ หรือใช้ไตรลักษณ์ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะใช้อะไรก็ได้ เราถนัดอะไรก็ใช้อย่างนั้น และถ้าใช้อะไรแล้ว การพิจารณาทุกครั้งก็ใช้การพิจารณาอย่างนั้น ถ้าถนัดใช้อริยสัจ ก็ใช้อริยสัจแห่งจิต

เพราะฉะนั้นใครถนัดอย่างไร ก็ใช้อย่างนั้น และก็ไม่ต้องเปลี่ยน ถ้าใช้ไตรลักษณ์ เห็นการเกิดดับพิจารณาทุกครั้งก็ลงสู่ไตรลักษณ์ แม้แต่เดินจิตแล้ว เราก็สามารถพิจารณาเห็นเกิดดับได้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องเปลี่ยน นอกจากว่าคนถนัดอริยสัจ ก็ใช้อริยสัจไป

อริยสัจแห่งจิต

จิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น เป็น**สมุทัย**

ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น แล้วหวั่นไหว กระเพื่อม เป็น**ทุกข์**

จิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็น**มรรค**

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็น**นิโรธ**

การเดินจิต จะมีเผลอ / เพ่ง / ใจลอย

จิตก็คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้

เฝ้าตามดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก

รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก

สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน อันนี้จะเป็นทั้งตัวกัน ตัวแก้ ผู้ที่ติดเผลอ ติดเพ่ง เพราะการเดินจิตจะมีเผลอ เพ่ง / ใจลอย

เผลอ / เพ่ง ไม่ต้องแก้ให้รู้เท่าทัน ใช้สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ก็หาย

แต่**ใจลอย** สติอ่อน ต้องเพิ่มสติ แก้ตัวเดียว

อันนี้ตอนเจริญสติเป็นสมาธิ พอเฝ้าตามดูจิต ให้เห็นเกิดดับเป็นวิปัสสนา เป็นปัญญา ก็ต้องทำอย่างนี้



คำสอนหลวงปู่ดูลย์

"ภาวิตา พหุลีกตา อภิญญายะ

สัมโพธายะ นิพพานายะ"

"ทำให้มาก เจริญให้มาก เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เพื่อพระนิพพาน"

"จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดั่งตาเห็นรูป แยกรูปถอดด้วยวิชามรรคจิต เหตุต้องละ ผลต้องละใช้ หนี้ก็หมดพ้นเหตุเกิด"

อันนี้เป็นคำสอนของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

ท่านจะสอนแนวนี้ เพราะทีแรกถ้าคนที่ถนัดจิต เพราะหลวงปู่ท่านรู้จริตนิสัยของลูกศิษย์ ท่านจะสอนตามจริตนิสัย คนถนัดกาย ท่านก็จะสอนกายก่อน ตั้งแต่สมถะไปเลย

ถนัดจิต - ถนัดกาย

ถ้าคนถนัดจิต หลวงปู่ดูลย์จะสอนดูผู้ว่า "พุทโธ" ดูจนหมดคำพูด อันนี้เป็นสมาธิ ดูจิตแล้วอันนี้เป็นสมาธิอยู่ ยังไม่เป็นปัญญา

แต่ถ้าคนถนัดกาย ท่านก็สอนไปตามจริตนิสัยของลูกศิษย์ อย่างมีบางองค์ถนัดกาย ท่านก็บอกสอนให้แยกผมเส้นเดียว แยกไปจนไม่มีอะไรจะแยก เสร็จแล้วท่านก็จะสอนให้เดินวิปัสสนาต่อ โดยให้ใช้เฝ้าตามดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก

ทีนี้พอเมื่อเฝ้าตามดู แล้วเราสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน มันก็จะเห็น เกิดดับ เกิดดับ อันนี้ผู้ติดเผลอ ติดเพ่ง มาใช้สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ก็จะแก้ที่เผลอ ที่เพ่งนั้น ส่วนผู้ที่ไม่ติดเมื่อใช้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ก็จะกัน ไม่ให้ไปเผลอ ไปเพ่ง

วิปัสสนาญาณ ยังไม่ใช่มรรคผล

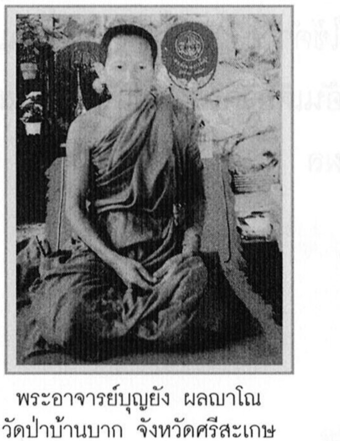
เพราะเมื่อใช้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน เราก็จะเห็นเกิดดับ เกิดดับ อะไรเกิดขึ้นใช้ได้หมด เพราะเดินจิตแล้ว จะเป็นกิเลส ความคิด นิมิต อารมณ์ แต่อย่าไปตาม ให้รู้เท่าทันสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ให้เห็นการเกิดดับ ถึงจะเป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา นี่ก็ต้องทำให้มาก เพื่อทำให้มีกำลังที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น เพราะวิปัสสนาญาณจะเกิดได้สติสัมปชัญญะต้องมาก **แต่วิปัสสนาญาณก็ยังไม่ใช่มรรคผล เป็นผลของวิปัสสนา แต่ยังไม่ใช่มรรคผล ถ้าเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว เกิดมรรคสมังคีขึ้น จึงจะเป็นมรรคผล**

แต่หลวงปู่ดูลย์ท่านจะใช้คำว่า **"จิตยิ้ม"** อันนี้อันเดียวกัน **มรรคสมังคี หรือจิตยิ้ม อันเดียวกัน** เมื่อเกิดมรรคสมังคีหรือจิตยิ้มขึ้น ถึงจะเป็นมรรคผล

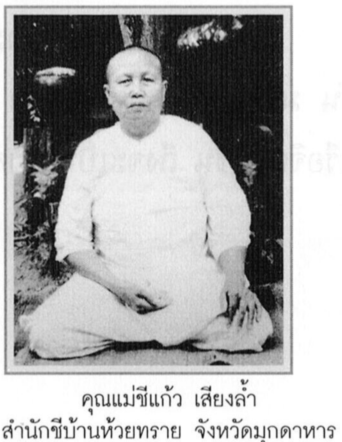
มรรคสมังคี ละสังโยชน์ ละอวิชชา

มรรคสมังคี คือ มรรคแปดรวมเป็นหนึ่ง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง เพื่อละสังโยชน์ จะเกิดไม่เกิน 4 ครั้ง มรรคสมังคี หรือ จิตยิ้ม นี่ตัวเดียวกันเกิดไม่เกิน 4 ครั้ง แต่ถ้าบางองค์ท่านกำลังมาก อาจจะเป็นครั้งเดียว ละอวิชชาได้เลย ก็เกิดครั้งเดียว

เหมือนอย่างหลวงปู่บุญยัง ที่ศรีสะเกษ (หลวงพ่อบุญยัง ผลญาโน) ตอนท่านพรรษา 10 ท่านไปที่วัดป่าบ้านตาด ตอนนั้น หลวงปู่มหาบัวให้ชีแก้วแสดงธรรม ท่านฟังธรรมจากชีแก้ว (คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ) จิตรวมลงแล้วเดินปัญญาต่อ ครั้งเดียวได้อรหัตผล จบที่ขณะฟังธรรมตอนพรรษา 10 เพราะมรรค ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง มรรคสมังคี ละสังโยชน์ได้ ละอวิชชาได้เลย นี่เป็นครั้งเดียวได้อรหัตผลเลย



พระอาจารย์บุญยัง ผลญาโณ
วัดป่าบ้านบาก จังหวัดศรีสะเกษ



คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ
สำนักชีบ้านห้วยทราย จังหวัดมุกดาหาร

สัพเพสังขารา สัพพสัญญา อนัตตา

แต่หลวงปู่ดูลย์ท่าน 2 ครั้ง ครั้งแรกท่านได้สกิทาคามี ตอนท่านจำพรรษาที่วัดป่าท่าคันโท จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้สกิทาคามี เมื่อออกพรรษาแล้วท่านก็ไปกราบหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็เลยให้พิจารณาธรรมต่อ

" สัพเพสังขารา สัพพสัญญา อนัตตา "
สังขารทั้งหลาย สัญญาทั้งปวง เป็นอนัตตา
สังขารการปรุงแต่ง สัญญาการจำได้หมายรู้
อนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

หลวงปู่กราบลาหลวงปู่มั่น แล้วท่านก็ออกวิเวกของท่านต่อไปจนถึงถ้ำพระเวส ท่านก็พิจารณาธรรมที่หลวงปู่มั่นสอนจนไปถึงถ้ำพระเวส ที่อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม เกิดแจ้งขึ้นว่า ละสังขารปฏิจจสมุปบาทจบ ท่านพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ใช้ละสังขาร เมื่อละสังขารปฏิจจสมุปบาทจบ เกิดอริยสัจแห่งจิตขึ้น

ปฏิจจสมุปบาท (ฝ่ายเกิด)

ปฏิจจสมุปบาท

คือ ปัจจัยแห่งทุกข์ทั้งปวง เปรียบประดุจสายโซ่

ฝ่ายเกิด

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	ให้เกิดสังขาร
สังขารเป็นปัจจัย	ให้เกิดวิญญาณ
วิญญาณเป็นปัจจัย	ให้เกิดนามรูป
นามรูปเป็นปัจจัย	ให้เกิดอายตนะ
อายตนะเป็นปัจจัย	ให้เกิดผัสสะ
ผัสสะเป็นปัจจัย	ให้เกิดเวทนา
เวทนาเป็นปัจจัย	ให้เกิดตัณหา
ตัณหาเป็นปัจจัย	ให้เกิดอุปาทาน
อุปาทานเป็นปัจจัย	ให้เกิดภพ
ภพเป็นปัจจัย	ให้เกิดชาติ

ชาติเป็นปัจจัย ให้เกิดชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

เพราะชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

ปฏิจจสมุปบาท (ฝ่ายดับ)

ฝ่ายดับ

เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจิตจึงหยุดการปฏิสนธิ หยุดการเกิด วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

เพราะนามรูปดับ อายตนะจึงดับ

เพราะอายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ

เพราะชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ดับ ทุกข์ทั้งมวลจึงดับ

ตัดวงจรสายโซ่แห่งทุกข์

หลวงปู่ดูลย์ใช้ละสังขาร เมื่อละสังขาร มันก็ตัดวงจรที่หมุนเวียนออก ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดจบ แต่ตอนหลังท่านสอนว่า**ปฏิจจสมุปบาทตัดตัวใดตัวหนึ่งก็ได้ เพราะมันเวียน เมื่อตัดตัวไหนขาด มันก็จบ มันก็ไม่เวียน** ทีนี้หลวงปู่ท่านใช้ละสังขารพอละสังขารปฏิจจสมุปบาทก็จบ เมื่อสังขารขันธ์ดับได้แล้ว ความเป็นตัวตนจะมีไม่ได้เพราะไม่ได้เข้าไปเพื่อปรุงแต่ง ครั้นการปรุงแต่งดับไป ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นได้อย่างไร และท่านก็เลยแจ้งในอริยสัจแห่งจิตขึ้น

จิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น เป็น**สมุทัย**

ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เพื่อแสวงหา เพื่อสนองอารมณ์ทั้งสิ้น แล้วหวั่นไหว กระเพื่อม เป็น**ทุกข์**

จิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็น**มรรค**

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็น**นิโรธ**

จิตบริสุทธิ์

พระอริยเจ้ามีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม มีสติอย่างสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม มีสติอย่างสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ อันนี้คือจิตบริสุทธิ์ **พระอรหันต์ทุกองค์ที่ถึงจริง พูดเหมือนกันหมด จิตบริสุทธิ์ไม่ขัดกัน เพราะท่านถึงจุดเดียวกัน สิ่งเดียวกัน เพราะฉะนั้นท่านพูดเหมือนกัน จะพูดสั้นพูดยาวเท่านั้น แต่ไม่ขัดกัน พูดเหมือนกัน พูดเรื่องจิตบริสุทธิ์**

หลวงปู่ดูลย์ก็พูดจิตบริสุทธิ์ หลวงปู่หลุยก็พูดจิตบริสุทธิ์ หลวงปู่มหาบัวก็พูดจิตบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นองค์ที่ท่านถึงที่เดียวกัน ท่านก็พูดเหมือนกัน ของจริงคืออันนี้ เพราะฉะนั้นไม่ขัดกัน องค์ที่ถึงจริงแล้วไม่ขัดกัน พูดเหมือนกัน **หลวงปู่ดูลย์ถึงสอนบอกนิพพานไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยสำหรับผู้ปฏิบัติ แต่เหลือวิสัยสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ**

รูปปรมาณู อธิบาย นิพพาน

จิตคิด จิตเกิด จิตถูกทำลาย
จิตไม่คิด จิตไม่เกิด จิตไม่ถูกทำลาย
ทิ้งหมด ปล่อยหมด ได้หมด
ไม่ทิ้ง ไม่ปล่อย ไม่ได้

พุทธศาสน์ละเอียดยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ หลวงปู่ดูลย์สอนว่า รูปปรมาณูที่เล็กที่สุดคือ พยับแดด อันนี้เป็นรูปปรมาณูของจิต พยับแดด (MIRAGE : มิราจ) คือภาพลวงตา สิ่งที่เป็นมายา สิ่งที่ไม่มีอยู่จริง ยังเป็นรูปปรมาณูของจิต ละเอียดยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ สิ่งที่เป็นมายา สิ่งที่มันไม่มีอยู่จริง ยังเป็นรูปปรมาณูของจิต

หลวงปู่เอาเรื่องรูปปรมาณูมาอธิบายนิพพาน โดยปราศจากรูปปรมาณู ความว่างนั้น จึงบริสุทธิ์ สว่าง รวมกับความว่าง บริสุทธิ์ สว่าง ของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกนิพพาน

ท่านสอนไว้ชัดเจน สอนไว้หมด พูดถึงนิพพาน อธิบายนิพพานชัดเจน

แดนนิพพาน

และที่หลวงปู่ดูลย์อธิบายนี่ไม่มีผิด เถียงไม่ได้

หลวงปู่พูดไม่ผิด ชัดเจน เพราะพูดอย่างหลวงปู่ไม่ผิด ถึงคนที่จะไปพูดไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ท่านก็พูดไม่ผิด ถ้าพูดเอาคำพูดหลวงปู่ไปพูด แต่หลวงปู่ไม่พูดมี-ไม่มี ท่านเอารูปปรมาณูมาอธิบายนิพพาน และก็ละเอียด ละเอียดยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ สิ่งที่เป็นมายาสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงยังเป็นรูปปรมาณูของจิต นี่พระอรหันต์ท่านพูด ท่านยืนยันเถียงไม่ได้แน่นอน ทั้งองค์ที่ท่านถึงจริงท่านพูดออกมาไม่ขัดกัน ยืนยันเหมือนกัน

เดินวิปัสสนา อย่าติดฌาน

หลวงปู่ดูลย์ท่านรู้จริตนิสัยของลูกศิษย์ ท่านจะสอนตามจริตนิสัย แต่ถ้าคนเคยฝึกมาแล้ว ท่านจะสอนต่อ ท่านไม่ไปเปลี่ยนกรรมฐาน อย่างอาตมาเคยฝึกกับหลวงปู่หลุยมาก่อนเดินกายไปก่อน ท่านก็สอนต่อเลยให้สลายกายเข้าจิต แต่พระอรหันต์นี่จะสอนกายสอนจิตท่านสอนควบหมด หลวงปู่หลุยก็สอนวิปัสสนาควบ เพราะ**หลวงปู่หลุยนี่จะไม่ให้ไปรอฌาน ท่านบอกแค่อุปจารสมาธิ เดินวิปัสสนาได้แล้ว แต่ถ้าคนทำฌานได้ ท่านก็ให้ทำ แต่จะเตือนไว้ไม่ให้ติด** ให้ลองดูว่าเป็นไง แต่ว่าอย่าไปติด จะกำชับไว้เลย จะไม่ให้รออุปจารสมาธิเดินวิปัสสนาได้แล้ว เพราะให้ใช้แค่อุปจารสมาธิเดินวิปัสสนา นอกจากว่าใครจะเดินฌานได้ ลองทำดูให้รู้ว่าเป็นไง แต่จะกำชับไว้เลยไม่ให้ติด

มรดกธรรมหลวงปู่หลุย

หลวงปู่หลุย จันทสาโร ท่านสอนสติปัฏฐาน กายในกาย จิตพิจารณากาย ใครเคยภาวนาอย่างไรก็ทำอย่างที่เคยภาวนา สักพักแล้วยกจิตพิจารณากาย นึกเอา เดาเอา คาดคะเนเอา นึกเอามือฉีก เท้าถีบ ควักฉีก ดึงอวัยวะภายในออกมากองรวมกัน หรือใครจะนึกเอามีดกรีดก็ได้ตามแต่ถนัด ฉีกเนื้อหนังออก นี่วิธี “ม้างกาย” ของหลวงปู่หลุย

นึกเอา เดาเอา คาดคะเนเอา รู้สำคัญกว่าเห็น รู้อยู่ จิตไม่ส่งออกนอก แต่กายและอสุภะนี้เห็นได้ทั้งในทั้งนอก ถ้าทำมากๆ บางครั้งอาจเห็นไปข้างนอก แต่หลวงปู่ไม่ให้ดูข้างนอกไปเห็นข้างนอกน้อมกลับมาดูตนเอง ไม่ส่งจิตออกนอก หลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่หลุย สอนไม่ให้ส่งจิตออกนอก นึกเอา เดาเอา คาดคะเนเอา นึกมือฉีก เท้าถีบ เนื้อหนังออก ควักฉีก ดึงเอาอวัยวะภายในออกมากองรวมกันสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอสุภะ ของไม่สวยไม่งาม ซากศพซากผี เป็นปฏิกูล ของโสโครก เน่าเหม็น เผาสลายไปในที่สุด เหลือแต่โครงร่าง โครงกระดูก ดูโครงกระดูก ตั้งแต่ศีรษะ กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกอก เรื่อยไปจนถึงปลายเท้า จากปลายเท้าดูขึ้นไปจนถึงกะโหลกศีรษะ ดูขึ้นดูลงเป็นการทำสติอยู่กับกาย ทำสติอยู่กับโครงกระดูก

หลวงปู่ไม่ให้เพ่งให้เคลื่อนดูตั้งแต่กะโหลกศีรษะไปจนถึงปลายเท้า ท่านให้เคลื่อนเพื่อว่าจะได้เดินวิปัสสนาได้ง่ายไม่ให้ไปเพ่งอยู่จุดเดียว เพราะหลวงปู่สอนว่าอุปจารสมาธิเดินวิปัสสนาได้แล้ว วิปัสสนาคือปัญญา ดูโครงกระดูกดูขึ้นดูลง อันนี้เป็นการทำสติอยู่กับกาย ทำสติอยู่กับโครงกระดูกอันนี้เป็นสมาธิ

นี้การพิจารณากายนี้ เป็นไปในลักษณะกสิณ แต่เป็นกสิณในกาย ไม่ส่งออกนอกรู้แต่โครงกระดูกตัวเราเอง ดูให้มาก ตอนจำได้ติดตาคืออุคคหนิมิต อุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา ดูโครงกระดูก ดูขึ้นดูลง นึกเอา เดาเอา คาดคะเนเอา จนจำได้ติดตา พอไปเห็นข้างนอกก็น้อมจิตกลับมาดูตัวเราเอง

พอดูมาก ๆ ก็หักโครงกระดูก เผาสลายไปในที่สุดพิจารณาไตรลักษณ์ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โครงกระดูก กลายเป็นกอง เผาสลายไปในที่สุด อนิจจังไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนไป เปลี่ยนแปลงไป เพราะไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไปเป็นทุกข์ ทุกขังทนอยู่ไม่ได้และสลายไปในที่สุดเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ สลายไปในที่สุด ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา อันนั้นเป็นการใช้สัญญาวิปัสสนา แทรกตรงอุคคหนิมิตตรงนี้ไม่ใช่เป็นวิปัสสนายังไม่ใช่เป็นปัญญา เป็นสัญญา แต่ต้องแทรกลงไปเพราะเหมือนไปติดเครื่องเพราะการพิจารณากายนี่เป็นลักษณะกสิณ ต้องทำให้ชำนาญและจะเป็นอุคคหนิมิต นิมิตติดตาเมื่อชำนาญในอุคคหนิมิตก็จะเกิดปฏิภาคนิมิต นิมิตติดใจ ปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้นเองย่อให้เล็กขยายให้ใหญ่ได้แทรกสัญญาวิปัสสนาตรงอุคคหนิมิต เหมือนไป

ติดเครื่องไว้เป็นปัจจุบันธรรมตรงปฏิภาคนิมิตถึงจะเป็นวิปัสสนา เป็นปัญญาส่วนที่เราพิจารณาไตรลักษณ์ของอุคคหนิมิตเป็นสัญญาวิปัสสนา ยังไม่ใช่ปัญญา ยังไม่ใช่วิปัสสนา

ต้องทำให้มากเจริญให้มาก ภาวิตา พหุลีกตา อภิญญายะสัมโพธายะ นิพพานายะ ทำให้มากเจริญให้มากเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เพื่อพระนิพพาน เมื่อชำนาญในอุคคหนิมิตก็จะเกิดปฏิภาคนิมิตใช้สัญญาวิปัสสนาแทรกตรงอุคคหนิมิตเมื่อเป็นปฏิภาคนิมิตถ้ามีกำลังพอก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้สติสัมปชัญญะต้องมาก

ทีนี้ การพิจารณากายทำได้ 2 วิธี คือ เดินตามที่กล่าวมาแล้วนี้ การเดินกายจนไปเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น แต่มีอีกวิธีคือตอนเราเผาโครงกระดูกแล้วจะเดินจิตต่อก็ได้ ตอนนั้นสลายกายเข้าจิตคือเผาโครงกระดูกออกสลาย หรือเราจะใช้กายเป็นแค่สมาธิ แต่ไปเดินปัญญาโดยใช้จิตเดินปัญญาเดินวิปัสสนาโดยใช้จิต พอสลายกายหมดก็สลายเข้าจิตเฝ้าตามดูจิตอย่าส่งจิตออกนอก รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิดแต่อย่าส่งจิตออกนอก และให้รู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ให้เห็นการเกิดดับ

วิปัสสนาทำได้ 2 วิธี คือจะเดินกายจนเป็นปฏิภาคนิมิตแทรกสัญญาวิปัสสนาลงตรงอุคคหนิมิตก็ได้ หรือจะสลายกายเข้าจิตก็ได้ มาเดินวิปัสสนาด้วยจิตทำได้ 2 วิธี ใครถนัดอย่างไหนก็ทำอย่างนั้น

อุคคหนิมิต - ปฏิภาคนิมิต

เพราะว่าเดินกายเป็นลักษณะกสิณ มันก็จะไปแนวกสิณ จะเป็นอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต แต่พอตอนอุคคหนิมิต ท่านจะสอนแทรกสัญญาวิปัสสนาเข้าตรงอุคคหนิมิต มันจะเป็นปัจจุบันธรรมเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น

อุคคหนิมิตคือ นิมิตติดตา เหมือนอย่างเรามองพระพุทธรูปมา เราจำได้ติดแล้ว อันนั้นคืออุคคหนิมิต

ส่วนปฏิภาคนิมิตจะต้องเกิดขึ้นเอง ทำอุคคหนิมิตให้ชำนาญถึงจะเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น ทีนี้หลวงปู่ก็จะสอนแทรกให้ม้างกายลงตรงอุคคหนิมิตเหมือนให้ไปติดเครื่องไว้ เพราะถ้าไม่ใช้สัญญานำเกิดไม่ได้ เกิดวิปัสสนาญาณไม่ได้ มันก็ไปทางฌาน ทางฤทธิ์ไป ไม่เกิดวิปัสสนา เพราะไม่ได้เดินปัญญาต่อ

เพราะฉะนั้น ท่านถึงแทรกให้ใช้สัญญาวิปัสสนาลงตรงอุคคหนิมิต หลวงปู่จะสอนให้ม้างคือทำลาย แต่ก็แล้วแต่จริตลูกศิษย์ถนัดอย่างไรก็ทำตามถนัด บางรายก็ใช้ทุบเอา บาง

รายก็ใช้เผา ท่านก็แล้วแต่ใครใช้อย่างไรตามถนัดของเขา เพียงแต่ให้ทำลาย เพื่อจะพิจารณาไตรลักษณ์ ว่ามันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แทรกลงไปตรงอุคคหนิมิต เมื่อทำอุคคหนิมิตให้ชำนาญแล้ว ก็แทรกสัญญาวิปัสสนาเข้าไป เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น เพราะมันไปติดเครื่องไว้แล้ว เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตจึงเกิดวิปัสสนาญาณได้ **เพราะตรงที่เป็นปฏิภาคนิมิตก็คือปัจจุบันธรรม**

ถ้าเล่นกายนี้ จะไปในแนวกสิณ เป็นอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต แต่ช่วงอุคคหนิมิตต้องแทรกสัญญาวิปัสสนาเข้าไป เหมือนไปติดเครื่องไว้ เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิต จึงเป็นปัจจุบันธรรม จึงเกิดวิปัสสนาญาณได้

วิปัสสนาญาณ 9 หรือ 16

เดินจิตก็เกิดวิปัสสนาญาณได้ เดินกายก็เกิดวิปัสสนาญาณได้

เพราะเดินจิตนี่เป็นเป็นวิปัสสนาอยู่แล้ว เพราะสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ตรงนั้นเป็นปัจจุบันธรรมแล้ว เมื่อสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน เห็นการเกิดดับเกิดดับ ก็เป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา เมื่อทำให้มาก เจริญให้มาก ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น เพราะเมื่อทำมาก เจริญมาก สติสัมปชัญญะก็มาก

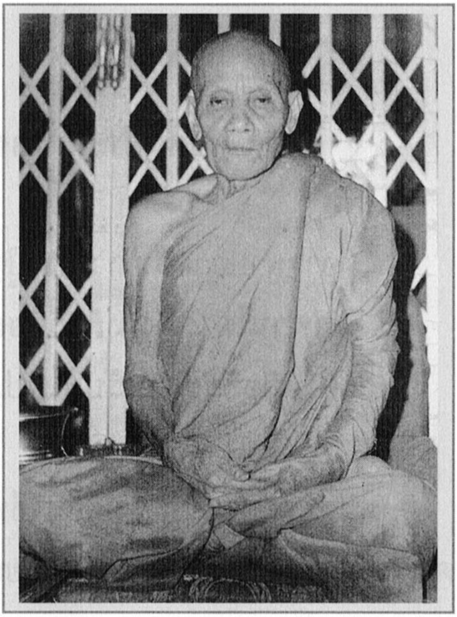
วิปัสสนาญาณจะเกิดได้สติสัมปชัญญะต้องมาก วิปัสสนาญาณ 9 หรือ วิปัสสนาญาณ 16 ก็อันเดียวกัน 16 ก็ขยายออกไปจาก 9 วิปัสนาญาณตัวจริงจะต้องเกิดขึ้นเอง เกิดจากการที่เดินวิปัสสนาไปให้มาก อย่างวิปัสสนาญาณขั้นต้นนี้ จิตจะต้องรู้ขึ้นอีกครั้งหนึ่ง จึงจะเป็นวิปัสนาญาณ แต่ก็ต้องรู้ในวิปัสสนาญาณ 9 หรือวิปัสสนาญาณ 16 นั่นแหละ

เครื่องพิสูจน์วิปัสสนาญาณ

เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว สติ สัมปชัญญะต้องมากมัน มีตัวพิสูจน์ คือสติสัมปชัญญะจะมาก สังเกตได้ว่า ถ้าวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นจริง สติสัมปชัญญะต้องมาก สมมุติว่าทำไปแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในตอนกลางคืน ถึงเวลาที่จะพักผ่อน พักผ่อนไปแต่เพราะสติสัมปชัญญะมันมาก ถึงเราจะนอนไป สติมันกล้า เมื่อพักไป ถ้าสติมากจะพักผ่อนไม่มากจะตื่นขึ้นเลย ต่อให้ฝืนนอนลงไป ก็อีกแหละ เดี๋ยวก็จะตื่นเพราะสติมันกล้า นี่คือตัวยืนยันที่ว่าของจริงมันจะเป็นอย่างนั้น เพราะถ้าวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นจริง สติสัมปชัญญะจะต้องมาก

แล้วอย่างเกิดอาการเบื่อหน่าย ก็ไม่ใช่ชั่วคราวแบบอารมณ์ธรรมดา มันจะเกิดเป็นวัน ๆ นั่นถึงของจริง แล้วไม่แน่ บางทีไม่ได้เกิดตัวเดียวหรอกอาจจะเกิดตัวควบ มันก็ยิ่งเห็นง่าย อย่างที่มันเกิดนิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ (นิพพิทาญาณ : รู้สึกเบื่อหน่าย , มุญจิตุกัมยตาญาณ : ใคร่จะหนีให้พ้น) มันเกิดขึ้น 2 ตัว มันก็ยิ่งเห็นชัด ก็เกิดความเบื่อหน่ายด้วย เกิดความอยากหลุดพ้นด้วย เพราะฉะนั้น ท่านถึงว่า ของจริงเกิดมันมีตัวยืนยันเยอะ ถึงคนไม่รู้เรื่องเลยก็จะรู้อันนี้ไม่เหมือนธรรมดา และก็มีตัวพิสูจน์ให้รู้

ก็อย่างบางองค์ท่านไม่ได้เรียนปริยัติ บางองค์อ่านหนังสือไม่ออกด้วย หลวงปู่บัว สิริปุณฺโณ ที่อยู่ข้างวัดหลวงปู่ขาว (วัดถ้ำกลองเพล) อ่านหนังสือไม่ออก ตอนบวชต้องให้ต่อคำขอบวช แต่ท่านเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นถึงจะเรียนไม่เรียน ความจริงท่านก็เรียนเพราะว่าครูบาอาจารย์สอน นั้นคือปริยัติเพราะหลวงปู่มั่นก็สอน ตอนหลังหลวงปู่มหาบัว ก็สอนท่านต่อ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าท่านไม่เรียนแต่เรียนโดยการปฏิบัติและครูบาอาจารย์สอน ปริยัติก็คือที่ครูบาอาจารย์สอน อย่างบางองค์ไม่ใช่ว่าท่านไม่ได้อ่าน อย่างหลวงปู่หลุย อ่านไตรปิฎกจบ 3 ครั้ง หลวงปู่ดูลย์อยากทราบว่าเปรียญ 9 เขาเรียนอะไร หลวงปู่ก็ไปอ่านศึกษากัน หลวงปู่ดูลย์ไปอ่านไตรปิฎกจนจบ หลวงปู่เทสก์ท่านก็มีไตรปิฎกของท่านอยู่ หลวงปู่คำพองก็ยังเคยไปขอไตรปิฎกหลวงปู่เทสก์อ่าน นี่ไม่ใช่เพราะว่าท่านไม่ได้เรียน ถึงท่านไม่ได้เรียนตามโรงเรียน แต่ท่านก็ศึกษาโดยการฟังจากครูบาอาจารย์ แล้วบางทีท่านก็ศึกษาจากไตรปิฎกของท่าน แต่ไม่ใช่อาตมาปฏิเสธการเรียนก็มีประโยชน์ แต่ที่ยกตัวอย่างให้ฟังว่า แม้แต่ผู้ไม่เรียนท่านก็สามารถทำได้ และก็ไม่ใช่ว่าท่านไม่ได้เรียน ท่านก็เรียนจากครูบาอาจารย์ของท่าน คือถ้าผู้ที่ท่านเรียนมาแล้ว ก็มาปฏิบัติด้วย มันก็มีประโยชน์เหมือนอย่างหลวงปู่มหาบัว หลวงปู่พุธ ก็ได้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ท่านก็อธิบายได้ชัดเจน ส่วนองค์ที่ไม่ได้เรียน ท่านก็พูดไปตามที่ท่านปฏิบัติ ท่านทำของท่านได้อย่างไร ท่านก็อธิบายของท่านอย่างนั้น แต่ท่านสามารถยืนยันได้



หลวงปู่บัว สิริปุณโณ
วัดป่าหนองแซง จังหวัดอุดรธานี

ทุกองค์นั่นแหละที่ท่านผ่านจริง ท่านเป็นพระอรหันต์ท่านยืนยันหมด เพราะท่านทำของท่านอย่างนั้น และก็จะเกิดผลอย่างนั้น ท่านก็สอนได้ และการภาวนาก็ลงแนวเดียวกัน

อย่างหลวงปู่หลุยท่านก็เคยเล่าว่า ตอนที่ท่านยังทำไม่ถึง หลวงปู่มั่นเทศน์รวม ก็มีบางองค์ ทำเกินไปแล้ว บางองค์ทำยังไม่ถึง ท่านก็บอกมีบางอย่างที่ฟังไป ฟังไปเพราะยังทำไม่ถึง ทำยังไม่ถึง ท่านก็เล่าว่า เมื่อทำถึง ก็อ๋อเหมือนอย่างที่ท่านสอน พอถึงตอนที่ทำไม่ถึงท่านก็ฟังไป แต่พอทำไปถึงเป็นอย่างที่ท่านสอน แต่ถ้าท่านสอนตัวต่อตัวนี่แหละ ท่านถึงจะจี้ลงไปเลย ใครทำได้แค่ไหนก็จะสอนต่อไปเลย

วิธีตกกระไดพลอยโจน

ที่อาตมาบอกแล้วว่า หลวงปู่ดูลย์บอกว่า

นิพพานไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยสำหรับผู้ปฏิบัติ
แต่เหลือวิสัยสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ

ท่านบอกแล้วท่านก็สอนวิธีทำไว้ด้วย ท่านบอกวิธีตกกระไดพลอยโจนทำได้ แต่ต้องเคยทำ ถ้าไม่เคยทำ ทำไม่ได้

ปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน อยู่กับความไม่มี ไม่เป็น ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง

พระอริยเจ้ามีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม มีสติอย่างสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม มีสติอย่างสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ ก็คือจิตบริสุทธิ์ นี่แหละคือจิตของพระอรหันต์ นี่คือนิพพาน ท่านบอกไว้แล้ว และท่านก็สอนวิธีทำไว้ด้วยทำง่าย ๆ ก็คือ **หยุดคิดอย่าส่งจิตออกนอก มีสติสมบูรณ์เป็น**

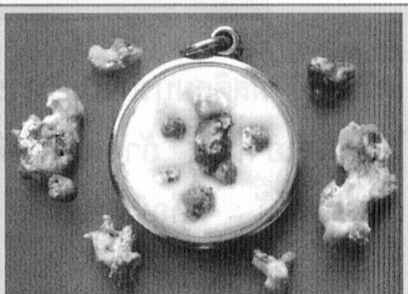


เครื่องอยู่ มีสติสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม นี่คือจิตบริสุทธิ์ แต่ไม่ใช่คิดเอานะ ถ้าคิดเอาได้แค่สุคติ ได้แค่พุทโธ แต่ถ้าทำจิตได้ นี่คือนิพพาน

พระอรหันต์ในปากเสือ อยู่ในปากเสือยังเป็นพระอรหันต์ได้ เป็นพระอรหันต์ประเภท**ชีวิตสมสีสี** (สมสีสี : ผู้มีศีรษะคือสุดยอดเสมอกัน คือความสิ้นอาสวะและความสิ้นชีวิตมีพร้อมกัน สิ้นชีวิตพร้อมทั้งสิ้นกิเลส) **นิพพานแล้วก็ดับขันธ์เลย** นิพพานแล้วก็ตายเลย

โยมเปือย ประดับสุข

หลวงปู่ดูลย์ถึงบอกว่าทำได้ แต่ต้องเคยทำ ถ้าไม่เคยทำ ทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องทำมาก ภาวนาไปตามปกติ หาเวลาที่เราสะดวก 5 นาที จะเอาเวลาไหนก็ได้ที่เราสะดวก กลางคืนก็ได้ เช้าก็ได้ สะดวกเวลาไหนก็เอาเวลานั้น 5 นาที ทำอย่างที่หลวงปู่สอน ถ้า 5 นาทีทำได้แล้ว เพิ่มเป็น 10 นาที ทำให้เป็นประจำทุกวัน เมื่อเวลาคับขันจิตที่เคยชินก็สามารถทำได้ แล้วก็มีผู้ยืนยันแล้ว มีเจดีย์ยืนยันแล้ว อยู่ที่วัดป่าดงคู อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์


โยมเปือย ประดับสุข
อัฐิกลายเป็นพระธาตุ

โยมเปือย ประดับสุข ผู้เฒ่าไปเสียในโรงพยาบาลจังหวัดสุรินทร์ ตอนท่านเสียสว่างทั่วห้อง แพทย์พยาบาลวิ่งมาดู พอไปปลงศพท่านที่วัดป่าไตรวิเวก (วัดหลวงปู่สาม) กระดูกกลายเป็นพระธาตุ ลูกหลานก็เลยไปสร้างเจดีย์ให้ที่ วัดป่าดงคู ไปดูได้ที่วัดป่าดงคู อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ เจดีย์โยมเปือยประดับสุข

คุณแม่น้อย วัดหินหมากเป้ง

ก็ต้องฝึกเอาไว้ ภาวนาไปตามปกติ ถ้าได้เพราะภาวนาก็ถือว่ากำไร ก็ไม่ต้องมาใช้วิธีนี้ แต่สุดท้าย ยังไม่ได้ ยังมีโอกาส เวลาคับขันขึ้นมาเราก็ยังมีโอกาสทำ ไม่เสียโอกาส ก็ต้องค่อย ๆ ฝึกไป ไม่ได้มาก ทำแค่ 5 นาทีเท่านั้นเอง 5 นาทีได้แล้วเพิ่มเป็น 10 นาที อาตมายืนยันได้ เพราะว่าผู้ภาวนาที่รู้จุดนี้พูดเหมือนกันหมด คุณแม่น้อย (คุณแม่ชีพิมพา วงศาอุดม) ที่อยู่วัดหินหมากเป้ง เล่าให้หลวงพ่อปราโมทย์ฟัง บอกตอนที่ท่านจะเสีย ตอนที่ท่านจะตาย ท่านทำสติได้ดี ผู้ภาวนาที่รู้จุดนี้ พูดเหมือนกันหมด ที่ว่าทำกันไม่ได้ เพราะไม่รู้วิธีทำ ไม่เช่นนั้น จะมีพระอรหันต์ในปากเสือได้ยังไง ให้ฝึกเอา



คุณแม่ชีพิมพา วงศาอุดม
วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย

ตบะไฟเผากิเลส เผากระดูก เป็นพระธาตุ

พระอรหันต์ 3 องค์ สอนเหมือนกันหมด ถ้าทำไม่ได้พระอรหันต์ไม่สอน

หลวงปู่ดูลย์สอนอย่างที่อาตมาบอก

หลวงปู่หลุยพูดคำเดียว ทำจิตให้บริสุทธิ์

หลวงปู่คำพองบอก ทำสมมุติให้เป็นวิมุติ แล้ววางวิมุติ

หลวงปู่คำพองนี่อาตมาเห็นกับตา เพราะไปงานปลงศพท่าน อัฐิท่านร่วง ร่วงมาเป็นพระธาตุ เป็นพระธาตุขณะกำลังเผา แล้วเขาก็สร้างเจดีย์ถวายท่านที่วัดถ้ำกกดู่ (จังหวัดอุดรธานี)

ที่อาตมาอ้างว่าอัฐิหลวงปู่เป็นพระธาตุ หลวงปู่ตื้อ เคยอธิบายไว้ว่า สมัยที่พระธาตุหลวงปู่มั่น หลวงปู่พรหม มีผู้ไปถาม หลวงปู่ตื้อเรื่องพระธาตุ **หลวงปู่ตื้อบอกตบะไฟเผากิเลสแรงมาก สามารถเผากิเลสให้หมดไปได้ ก็สามารถเผากระดูกให้เป็นแก้วได้ ก็คือเป็นพระธาตุ** เป็นผลึกคล้ายแก้ว หลวงปู่ตื้อก็เลยบอกเป็นแก้ว และหลวงปู่ตื้อ อัฐิท่านก็เป็นพระธาตุ เหมือนกัน

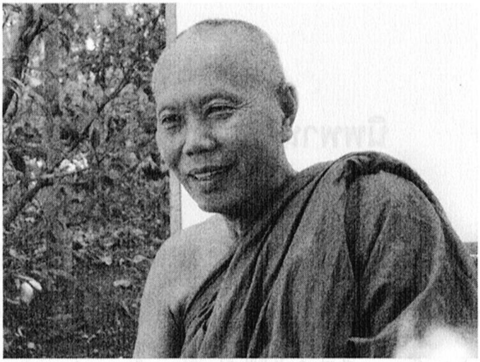


หลวงปู่ตื้อ อจลธมฺโม
วัดป่าอรัญญวิเวก จังหวัดนครพนม

นิพพาน ไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยสำหรับผู้ปฏิบัติ

หลวงปู่ดูลย์ถึงสอนว่า **นิพพานไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยสำหรับผู้ปฏิบัติ แต่เหลือวิสัย สำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ** และท่านก็สอนวิธีทำไว้ให้แล้ว ต้องเร่ง เร่งทำเข้านะ ครูบาอาจารย์ร่อยหรอแล้ว หลวงปู่แต่ละองค์กว่าจะออกมาท่านก็เจ็ดสิบแปดสิบออกมาไม่เท่าไหร่ท่านก็มรณภาพเพราะอายุท่านมากแล้ว ฉะนั้นเมื่อยังพอมีครูบาอาจารย์ ก็เร่ง ๆ ทำกัน เพราะนิพพานไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยสำหรับผู้ปฏิบัติ แต่เหลือวิสัยสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ **อย่าไปว่านิพพานเป็นของสูง**

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน จะไปหาว่านิพพานสูง พูดไม่ได้ เพราะมีพระอรหันต์ตั้งเยอะแยะท่านยืนยันอยู่แล้ว เชื่อพระอรหันต์ดีกว่า เชื่อของแน่นอนดีกว่า



ถาม-ตอบ

1 ผู้ถาม : กราบเรียนหลวงพ่อครับ ถ้ายังมีพ่อมีแม่เรายังบวชไม่ได้...?

หลวงพ่อ : ไม่ เรามีหน้าที่ก็ทำหน้าที่ของเราไป ไม่ใช่ว่างานของเราจะไม่ทำ เรื่องเลี้ยงพ่อแม่ เราก็เลี้ยงไป ภาวนาเราก็ทำไป อย่างหลวงพ่อปราโมทย์เนี่ย ท่านภาวนาตั้งแต่ท่านยังทำงานอยู่ หลวงพ่อปราโมทย์ที่อยู่ที่ศรีราชา สวนสันติธรรม ...พอเวลาช่วงทำงาน ท่านก็ทำงาน ท่านบอกว่า เขาไม่ได้จ้างเรามาภาวนา เขาจ้างเรามาทำงาน เพราะฉะนั้นเวลาทำงานท่านก็ทำงาน แต่พอเวลาว่างจากงานปุ๊บ ท่านดูจิตท่านนะ เสร็จแล้ว ท่านก็ทำงานได้ดี งานท่านก็ไม่เสีย ท่านทำได้ดีด้วย ภาวนาท่านก็ดีด้วย พอเวลาว่างจากงานปุ๊บ ท่านดูจิตท่านนะ ขนาด

ท่านที่แรก ท่านว่า ห้าสิบ ท่านถึงจะบวช สี่สิบแปดท่านบวชได้แล้ว ทีแรกท่านได้บอกด้วยนะ ว่าจะบวช ท่านบอกว่า เออ ห้าสิบนี่ ผมจะออกมาภาวนา แต่บวชไม่บวชยังไม่แน่ แต่พอมาใกล้ ๆ จะบวชเนี่ย ยืนยันเลย บวช เพราะฉะนั้น **เรื่องพระเลี้ยงพ่อแม่นี่ถือเป็นของธรรมดา เราทำได้ เลี้ยงได้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้หนีหน้าที่ แต่ในทำนองเดียวกัน หน้าที่ของเรา เราก็ต้องทำ งานของเรา อันนั้นงานบำรุงพ่อแม่ แต่งานของเราที่มันข้ามภพข้ามชาติเนี่ย จะไปทิ้งเหรอ** เพราะตั้งแต่โสดาบันไปเนี่ย ข้ามภพข้ามชาตินะ ทรัพย์สมบัติก็ใช้ได้แต่ชั่วชีวิตนี้ บางทียังไม่ตลอดชีวิตอีก แต่มรรคผลนี่ข้ามภพข้ามชาติ สามเณรประมัย สมัยหลวงปู่มั่น เคยจำพรรษากับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นบอก สามเณรประมัยนี่ได้โสดาบันตั้งแต่ชาติที่แล้ว ลูกนายอำเภอ สมัยหลวงปู่มั่น บวชเณร ชาตินี้ได้อนาคามี เห็นมั้ย ข้ามภพข้ามชาติ แล้วก็ทำต่อ โสดาบันจากชาติที่แล้ว บวชเลย ไม่อยู่ต่อ ชาตินี้ท่านได้อนาคามี ไม่ต้องกลับมาเกิดแล้ว ไปนิพพานบนสุทธาวาส ตอนท่านจะมรณภาพ หลวงปู่หนู เจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถร เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม อาจารย์หลวงปู่มั่นก็เห็นเณรอาพาธ จะไปเตือน กลัวว่าเณรจะทำสติไม่ได้ พอไปถึง ท่านอธิบายสมาบัติ 8 ให้หลวงปู่หนูฟัง หลวงปู่หนูเดินกลับกุฏิเลย

ไม่เป็นไร เรามีภาระเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ก็เลี้ยงไป งานเราก็ทำไปด้วย **เลี้ยงพ่อแม่ไป ภาวนาไปด้วย เรื่องพ่อแม่ไม่มีปัญหา ถ้าอยากจะบวชจริง ๆ อย่าไปมีเมีย** (หัวเราะ) เรื่องพ่อแม่อยู่ระยะเดียว ถ้าจะบวชจริง ๆ แล้ว อย่าไปมีเมีย พอหมดภาระพ่อแม่ มาบวชได้ มรรคผลไม่ได้จำกัดเพศ ผู้หญิงเป็นพระอรหันต์เยอะแยะ ชีแก้ว (คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ) เป็นพระอรหันต์ ท่าน ก.เขาสวนหลวง (อุบาสิกากี นานายน) ก็เป็นพระอรหันต์ หลวงปู่ขาวบอก ผู้หญิงคนนี้พ้นทุกข์แล้ว

2 ผู้ถาม : พระอาจารย์ครับ อุปจารสมาธิที่พระอาจารย์บอกว่าเป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนาได้แล้วเนี่ย มันมีลักษณะยังไงเหรอครับ อุปจารสมาธินี้ ครับผม ?

หลวงพ่อ : ยังไม่ถึงฌาน เพราะจิตยังไม่เป็นเอกัคคตา ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จิตต้องเป็นเอกัคคตา คือการรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง เอกัคคตารมณ์ และจิตจะเป็นหนึ่ง เอกัคคตาจิต อันนั้นถึงตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป คือถ้ายังไม่มีเอกัคคตา ยังไม่ถึงฌาน เพราะจิตยังไม่เป็นหนึ่ง แต่การที่จิตจะเป็นหนึ่งได้ ต้องรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่งก่อน อารมณ์เป็นหนึ่งแล้ว จิตก็จะเป็นหนึ่ง ต้องเกิดเอกัคคตารมณ์ก่อน แล้วถึงจะเกิดเอกัคคตาจิต

3 ผู้ถาม : กราบนมัสการค่ะ อยากจะกราบเรียนถามหลวงพ่อว่า จิตประภัสสร เป็นจิตขณะใดคะ เพราะมีความรู้สึกว่าตัวเองปรุงแต่งทั้งวันค่ะ ?

หลวงพ่อ : **จิตผ่องใส ยังเป็นจิตอวิชชา จิตประภัสสรก็คือจิตผ่องใส ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์** ที่หลวงปู่มหาบัวไปติดอยู่แปดเดือนนั่นล่ะ ติดจิตผ่องใส เพราะท่านไม่คิดว่าจิตผ่องใสจะเป็นจิตอวิชชา แต่ทีนี้นักปราชญ์น่ะ ทั้ง ๆ ที่ท่านติด ท่านก็สังเกตของท่าน ท่านบอก เอ๊ะ มันมีผ่องใส มีเศร้าหมอง และของจริงทำไมต้องคอยรักษา เพราะว่ามันยังเป็นอวิชชาอยู่ **จิตบริสุทธิ์ถึงจะเป็นจิตของพระอรหันต์ จิตบริสุทธิ์คือมีสติสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ มีสติสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม**

4 ผู้ถาม : ค่ะ คือตัวเองก็ดูจิตอยู่นะคะ ก็รู้สึกว่าจิตตัวเองปรุงแต่งอยู่ทั้งวันก็เลยไม่ทราบว่า ตัวเองมีจิตประภัสสรกับเขาหรือเปล่า ?

หลวงพ่อ : ไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้รู้เท่าทัน ให้เดินสมาธิไป เดินปัญญาไป ให้ใช้ควบคู่กัน คือตอนวิปัสสนาจะต้องอาศัยผู้รู้ เพราะวิปัสสนาจะเกิดได้ จะต้องเป็นปัจจุบันธรรม แล้วจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนา 6 อย่าง จะเป็นอริยสัจ ขันธ์ห้า ธาตุอะไรนะ 6 อย่างน่ะ อย่างใดอย่างหนึ่งใช้อย่างเดียว

ใครถนัดอย่างไรก็ใช้อย่างนั้น เพราะสมาธิจะเป็นตัวพักกับตัวกำลัง แล้วก็ไปเดินปัญญาต่อ ปัญญาคือวิปัสสนา เวลาฟุ้งขึ้นมาก็ต้องกลับมาหาสมาธิ หรือเหนื่อยก็มาพักที่สมาธิ เพราะตอนพักน่ะได้ทั้งพักด้วย ได้ทั้งกำลังด้วย พอหายเหนื่อยแล้วก็ไปเดินปัญญาต่อ เมื่อเดินปัญญา ไม่อยู่ในกรอบแล้วมีอารมณ์แทรก แสดงว่าสมาธิไม่พอแล้ว ก็ต้องกลับมาหาสมาธิใหม่ ตอนเจริญสติ เป็นแค่สมาธินะ ไม่ใช่ปัญญา แต่ตอนโยมเฝ้าตามดูจิต และเห็นเกิดดับ อันนั้นถึงจะเป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องใช้ควบคู่กันแต่จะใช้อะไรก่อนหลังก็ได้ วันนี้ชอบสงบก็ทำสมาธิไปก่อน แต่พอสงบแล้ว เราก็ไปเดินปัญญาต่อ วันนี้ชอบคิด เราก็เดินปัญญาไปก่อน พอมันไม่อยู่ในกรอบ เราก็มาทำสมาธิ หรือเหนื่อยก็มาพักที่สมาธิ หายเหนื่อยก็ไปเดินปัญญาต่อ สุดท้ายก็ต้องไปทำลายผู้รู้อีก ทีแรกอาศัยผู้รู้ ตอนเดินวิปัสสนา แต่ผู้รู้ก็เป็นสมมุติบัญญัติอีก แต่ไม่ต้องกลัวว่าทำลายผู้รู้แล้วจะไม่รู้ มันไปทำลายอวิชชา ไม่ใช่ไปทำลายแล้วไม่รู้อะไรเลย ถ้าไม่รู้อะไรเลย พระอรหันต์จะมาเทศน์มาสอนยังไง (หัวเราะ) แล้วตอนทำลายผู้รู้แล้ว **พระอรหันต์ก็จะมีเมตตาอัปปมัญญา เมตตาไม่มีประมาณ** เพราะสติสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ก็คือจิตบริสุทธิ์นั่นแหละ มีสติสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านมีจิตเสมอกันในพระเทวทัตกับพระราหุล เพราะคนตายไม่รักใคร ไม่ชังใคร ตถาคตก็ไม่รักใคร ไม่ชังใคร นี่คือจิตของพระอรหันต์ จิตของพระพุทธเจ้า

5 ผู้ถาม : ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คืออะไรครับ ?

หลวงพ่อ : ผู้รู้ก็คือจิต สิ่งที่ถูกรู้คือสิ่งที่ไปรู้นั้น เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้นั้นจริง แต่สิ่งที่ถูกรู้ไม่จริง ถ้าเฝ้าตามดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก แล้วก็สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน อันนี้จะเป็นทั้งตัวกันตัวแก้ คือ ถ้าเราไปติดเผลอติดเพ่ง มันก็จะแก้ แต่ถ้าพอเราไปใช้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ก็จะไม่ติดเผลอติดเพ่ง ที่เราไปเผลอ ไปเพ่ง เพราะว่าเราไม่ได้ใช้สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ไปตามมัน

6 ผู้ถาม : นมัสการครับ ผมเพิ่งได้มาฟังหลวงพ่อเป็นครั้งแรกครับ ก็มีคำถามว่า คือตั้งใจไว้ว่า ถ้าเป็นไปได้ อยากจะได้โสดาบันในชาติปัจจุบัน จะได้ไม่เสียชาติเกิด วันนี้เป็นวันแรกที่ได้มาฟังธรรมของหลวงพ่อ อยากให้หลวงพ่อแนะนำการปฏิบัติภาวนาครับ ?

หลวงพ่อ : โสดาบัน คือ มีศีลห้าบริสุทธิ์เป็นสมุจเฉทปหาน มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ มีพระไตรสรณคมน์ อันนี้คือการละสังโยชน์ 3 ได้แก่ สักกายทิฏฐิ , วิจิกิจฉา , สีลัพพตปรามาส แต่จุดสำคัญคือ มีศีลห้าบริสุทธิ์เป็นสมุจเฉทปหาน เพราะอาตมาเคยถามหลวงปู่ดูลย์ อันนี้ว่า มีศีลห้าบริสุทธิ์

เป็นสมุจเฉทปหาน หลวงปู่ดูลย์บอกว่าเออ นั่นแหละ เพราะฉะนั้น **จุดสำคัญคือมีศีลห้าบริสุทธิ์เป็นสมุจเฉทปหาน ตั้งแต่วันที่ได้ จนตลอดชีวิต จะไม่ละเมิดศีลห้า นั่นแหละคือพระโสดาบัน**

7 ผู้ถาม : ก็อยากให้แนะนำวิธีการภาวนาด้วยครับหลวงพ่อ ?

หลวงพ่อ : ก็ใครจะใช้ภาวนาอย่างไร จะใช้พุทโธ หรือ พุท–เข้า โธ–ออก หรือ พองยุบ หรือ สัมมาอรหัง จะใช้อะไรก็ได้ เพราะตัวนั้นเป็นแค่สมาธิ แต่อย่าไปหยุดอยู่แค่สมาธิ ให้เดินปัญญาต่อ ตอนเดินปัญญา จะมาดูจิต ก็ใช้รู้เฉย ๆ อย่าส่งจิตออกนอก แต่ไม่คิด หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน อันนี้เป็นปัญญา ส่วนพุทโธ หรือพองยุบ หรือ ลมหายใจเข้า–ออก อันนั้นเป็นสมาธิ แต่ต้องทำควบคู่กันไป ไม่ใช่จะเอาแต่ปัญญาอย่างเดียว หรือจะเอาแต่สมาธิอย่างเดียว ต้องทำควบคู่กันไป ทีนี้ ถ้าว่า ใช้พุทโธ มีอารมณ์อื่นแทรก หรือฟุ้ง ก็นึกพุทโธถี่ ๆ เร็ว ๆ จะได้ตัดอารมณ์ ส่วนถ้าใช้ พุท–เข้า โธ–ออก เมื่อสงบเข้าจะทิ้งลม ไม่ต้องคำนึงถึงลม ให้จับพุทโธ ไปจนละพุทโธ ให้รู้อยู่ในความสงบนั้น ส่วนถ้าทิ้งพุทโธ ก็ไม่ต้องคำนึงถึงพุทโธ ให้รู้ลมหายใจ

เข้าออกจนรู้ว่าไม่มีลม หรือรู้ว่าไม่หายใจ ไม่ตายหรอก ให้รู้อยู่อย่างนั้น แต่แรก ๆ อยู่ไม่นาน แต่อย่าเพิ่งรีบเลิก พอมันสงบเข้าไปให้รู้อยู่ในความสงบนั้น ส่วนถ้าว่ามันทิ้งลม ก็ให้รู้อยู่ว่าไม่มีลม ไม่หายใจ แล้วพอมีอารมณ์อื่นแทรกให้ถอนออกมาแล้วเดินปัญญาต่อ ทุกสิ่งที่เกิดหลังจากนั้น ให้พิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ หรือ อริยสัจ แล้วแต่ ใครใช้อริยสัจก็ลงอริยสัจ ใครใช้ไตรลักษณ์ ก็ใช้ไตรลักษณ์ ให้เห็นเกิดดับของมัน อันนี้คือเดินปัญญาต่อ เพราะอันนั้นเป็นสมาธิ เมื่อเราได้กำลังสมาธิ เราก็มาเดินปัญญาต่อ เพราะตอนนั้นเป็นปัจจุบันธรรมแล้ว ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอันนั้น ใช้ได้หมด จะเป็น กิเลส ความคิด นิมิต อารมณ์ อะไรใช้ได้หมด แต่อย่าไปตาม ให้รู้เท่าทัน เพราะรู้เท่าทัน มันก็เห็นเกิดดับ เกิดดับ อันนั้นเป็นการเดินปัญญาต่อ เดินวิปัสสนา

8 ผู้ถาม : อย่างเคยสมมุติว่ามีภาพ สมมุติว่าเห็นรถอยู่คันหนึ่ง เข้ามาอยู่ในกรอบของภาพตาที่เราเห็น พอเราเกิดความอยากดูขึ้นมา ก็รู้ว่ามันอยากดู แล้วก็ไม่ดูและระหว่างที่ไม่ดู ก็จะเห็นว่ามันมีความบีบคั้น ให้เราไปดูมัน อยากทราบว่าไอ้การที่เราบังคับตัวเองไม่ให้ดู เป็นสุดโต่งในแง่ของการบังคับตัวเองหรือไม่ครับ ?

หลวงพ่อ : ไม่ต้องไปบังคับมัน ให้รู้เท่าทันมัน มันอยากรู้ ก็ให้รู้ว่าอยาก

9 ผู้ถาม : แล้วจะดูหรือไม่ดูนี่ก็ ?

หลวงพ่อ : ไม่ ตอนที่อยาก รู้ว่าอยาก แล้วมันดับไป อันนั้นคือปัญญา เพราะตรงนั้นเป็นปัจจุบันแล้ว แล้วก็ให้เห็นความเกิดดับของมัน

10 ผู้ถาม : จังหวะที่บังคับ ไม่ดูนี่ ไม่ใช่แล้วเหรอครับ ?

หลวงพ่อ : ไม่ต้องไปบังคับมัน เพราะไปบังคับ เดี๋ยวก็เครียด เพราะเราภาวนาเพื่อคลายเครียด ไม่ใช่ทำให้เครียด

11 ผู้ถาม : นมัสการค่ะ มีคำถามสองคำถามค่ะท่านอาจารย์ คือคำถามแรกนี่ เคยอ่านหนังสือ แล้วก็ได้ยินว่ามีผู้เคยถามหลวงปู่ดูลย์ ว่าท่านยังมีโกรธอยู่หรือไม่ และหลวงปู่ดูลย์ ท่านก็ตอบว่า มีแต่ไม่เอา คำนี้แปลว่าอะไรน่ะคะ ข้อที่สองก็คือ วิปัสสนาญาณ คืออะไรคะ ?

หลวงพ่อ : กระทบไม่ติด เพราะสติท่านสมบูรณ์ เรื่องกิเลส เป็นเรื่องของกิเลส แต่สติท่านสมบูรณ์แล้ว กระทบไม่ติด

12 **ผู้ถาม :** แสดงว่ากิเลสยังมีอยู่ในใจท่าน ?

หลวงพ่อ : ไม่มี เพราะว่าสติมันสมบูรณ์ จะไปเกิดได้ยังไง หลวงปู่มหาบัวบอกว่าตั้งแต่วันที่ได้จนปัจจุบัน กิเลสไม่เคยโผล่หัว ท่านได้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493 น่ะ

13 **ผู้ถาม :** ฉะนั้นคำว่า มี แปลว่าอะไรคะท่าน ?

หลวงพ่อ : ก็กระทบไม่ติดไง สติท่านสมบูรณ์ กิเลสมันก็เกิดขึ้นมา แต่สติท่านสมบูรณ์ มันไม่ไปต่อเอาง่าย ๆ อย่างหลวงปู่มหาบัว ตอนไปอังกฤษ แล้วมีโยมจะไปทำอาหารถวาย ท่านบอก พระฝรั่งมาเมืองไทย ฉันปลาร้าได้ ฉันข้าวเหนียวได้ ท่านไปนู้น เค้าถวายอะไร ท่านก็ฉันยังงั้น

14 **ผู้ถาม :** คือโยมเข้าใจว่า พระอรหันต์เนี่ย ไม่มีกิเลสแล้ว?

หลวงพ่อ : ก็ไม่มี แต่ว่าไอ้เรื่องของกิเลส ไม่ใช่ท่านไปล้างกิเลสหมดโลก **กิเลสมันก็เรื่องของกิเลส แต่กระทบไม่ติดคือสติท่านตัดทันที เพราะสติสมบูรณ์ ก็ตอนจิตบริสุทธิ์ มันต้องมีสติสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ มีสติสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม เป็นวิหารธรรมก็คือเป็นเครื่องอยู่ เมื่อสติสมบูรณ์แล้ว กิเลสมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่กิเลสเกิดขึ้น เพราะว่าสติไม่สมบูรณ์** แล้วมีองค์เดียวที่มีสติสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ คือพระอรหันต์ อนาคามี ก็ยังไม่สมบูรณ์

15 ผู้ถาม : ข้อที่สองคือ วิปัสสนาญาณ คืออะไรคะ ?

หลวงพ่อ : วิปัสสนาญาณ ก็วิปัสสนาญาณ 9 หรือ วิปัสสนาญาณ 16 นั่น มันเป็นผลของวิปัสสนาเมื่อเราเดินวิปัสสนา เหมือนกะฌานเนี่ย ก็เกิดเมื่อทำสมาธิ แต่พอเดินวิปัสสนา เมื่อสติสัมปชัญญะมาก ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น

16 ผู้ถาม : แต่ถ้าเป็นฌานเนี่ย จะไม่ใช่วิปัสสนา ใช่ไหมคะ ?

หลวงพ่อ : ไม่ใช่ **ฌานคือการเพ่ง** จะเพ่งรูป เพ่งจิต ให้อารมณ์รวมเป็นหนึ่ง เอกกัคคตารมณ์ แล้วจิตจะเป็นหนึ่ง นั่นคือฌาน ส่วน**ญาณก็คือการหยั่งรู้** ฌานไม่ใช่ของถาวร เสื่อมได้ แต่วิปัสสนาญาณ เป็นตัวปัญญา ไม่เสื่อม ฌานถ้าเสื่อม ต้องทำความเพียรเท่ากับที่ทำให้เกิดขึ้น ตอนเกิดขึ้นใช้ความเพียรเท่าไหน ต้องทำให้เท่านั้นหรือมากกว่านั้น ถึงจะได้คืน แต่ถ้าวิปัสสนาญาณนี่ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เพราะมันเป็นปัญญาไม่เสื่อม แต่ว่าจะต้องใช้สติสัมปชัญญะมาก วิปัสสนาญาณเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยังไม่สูญ แต่ต้องทำต่อไป เร่งความเพียร สติสัมปชัญญะมาก มันก็เกิดขึ้นอีก นอกจากว่าจบแล้ว ก็ไม่ต้องทำ เพราะการละกิเลส ละได้แล้ว ไม่ต้องละอีก ก็เหมือนที่หลวงปู่ดูลย์ท่าน ครั้งแรก ท่านได้สกิทาคา ท่านก็ไปทำอรหัตผลเลยของหลวงปู่ดูลย์นี่ สองครั้ง ครั้งแรกได้สกิทาคา ครั้งหลัง ได้

อรหัตผล จิตยิ้มเยาะเย้ยกิเลส ว่าแพ้กิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว ชาตินี้ไม่แพ้อีกแล้ว แต่ยิ้มเยาะเย้ยกิเลสนี่ มีองค์เดียวนะ พระอรหันต์ ถ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ยังมีกิเลส อนาคามีก็ยังมีกิเลสละเอียดอยู่

17 ผู้ถาม : หลวงพ่อครับ ก็คือพอจะทราบว่า หลวงพ่อได้อยู่กับครูบาอาจารย์ตั้งแต่เป็นฆราวาสใช่มั๊ยครับ ขอทราบว่าหลวงพ่อมีวิธีในการตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตัวเองอย่างไรบ้างครับ เพราะว่า อย่างผมกับญาติธรรมที่ร่วมการปฏิบัติด้วยกัน ด้วยการเจริญสตินะครับ ก็ปรากฏว่า ใน **ทุก ๆ ครั้งที่รู้สึกว่าตัวเองเนี่ย มีสติมากขึ้น ความมีตัวตนหรืออัตตาของเรามันก็จะเพิ่มขึ้นไปด้วย** ทีนี้ถ้าไม่ได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ก็จะไม่รู้ คิดว่าเราเจริญสติดี แต่เราจะไม่รู้เลยว่า ตัวเองมีอัตตาสูงขึ้น อะไรทำนองนี้ ไม่ทราบว่ามีอุบายยังไงบ้างครับ ?

หลวงพ่อ : การตรวจสอบการภาวนาที่ดีที่สุด คือการวัดกิเลสของตัวเอง ถ้ากิเลสเราเบาบางลงนั่น ภาวนาดีขึ้น เช่น โลภ โกรธ หลง ที่ลดลง เออ นั่นภาวนาดีขึ้น นี่แหละถึงจะถูก **แล้วไม่มีใครเห็นจิตเราได้ดีเท่าตัวเราเอง เพียง**

แต่เราอย่าไปเข้าข้างตัวเอง ให้เหมือนคนอื่นมองดูตัวเรา เพราะเราอยู่กับมันทั้งวันทั้งคืนนะ โผล่ขึ้นมาตรงไหน รู้ทันที เพราะฉะนั้น **ตัววัดที่แน่นอนและถูกต้องที่สุด คือการวัดกิเลสของตัวเอง ดูว่าโลภ โกรธ หลง มันลดลงมั้ย** เออ ถ้ามันเบาบางลง ใช้ได้ มันพัฒนาขึ้นแล้ว จิตมันพัฒนาได้ **โยนิโสมนสิการ การทำใจให้แยบคาย ก็คือ สติกับปัญญา ฝึกสติ ฝึกปัญญา สร้างสติ สร้างปัญญา พัฒนาสติ พัฒนาปัญญาขึ้นให้เป็นมหาสติ มหาปัญญา เมื่อมหาสติ มหาปัญญาเกิดขึ้น กิเลสยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกก็พังทลายไม่เหลือ** ไม่ต้องไปทำมาก ทำสติกับปัญญาพอ แล้วพัฒนาขึ้น ให้เป็นมหาสติ มหาปัญญา จิตมันพัฒนาได้ ทุกข์ก็น้อยลง **ทุกข์เป็นสิ่งควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งควรละ นิโรธเป็นสิ่งควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นหนทางควรดำเนิน สติปัญญาก็เป็นมรรค การสำรวมระวัง รักษาจิตก็เป็นมรรค จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งก็เป็นมรรค**

18 ผู้ถาม : ขอถามหลวงพ่ออีกข้อหนึ่งครับ อย่างที่หลวงพ่อสอนก็คือ หยุดกิริยาจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรซักอย่างนี่ ?

หลวงพ่อ : ให้ทำแค่ห้านาที อันนั้นเป็นจุดสุดยอดวิธีตกกระไดพลอยโจน อันนี้เป็นคำสอนหลวงปู่ดูลย์ เพราะอาตมาถามจากหลวงปู่เองเลย ถามทั้งหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่หลุย ถามหลวงปู่ดูลย์ว่า วิธีตกกระไดพลอยโจน ทำได้มั๊ย ท่านบอกทำได้ แต่ต้องเคยทำ ถ้าไม่เคยทำ ทำไม่ได้ ก็เลยถามท่านว่าทำจิตอย่างไรครับ ท่านก็บอกว่า ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรซักอย่าง อาตมาไปถามหลวงปู่หลุย หลวงปู่นึกว่าประมาท ไปถามหลวงปู่ บอกว่า หลวงปู่ ถ้าเวลาจะตายนี่ จะละไปเลย จะทำยังไง หลวงปู่ว่า ไปเอาอะไรเวลาตาย เอาเป็น ๆ สิ อาตมาบอกว่า อ้าว เกิดผมอาพาธขึ้นมา พอท่านรู้ว่าไม่ประมาท ท่านก็บอก แต่หลวงปู่หลุยพูดคำเดียว ทำจิตให้บริสุทธิ์ขนาดพระอรหันต์ยังทำนะ อาตมาเคยอ่าน บันทึกหลวงปู่ "ป่วยคราวนี้ ทำจิตให้บริสุทธิ์ฯ" ท่านไม่ต้องทำแล้ว ท่านยังทำนี่ ความไม่ประมาทของพระอรหันต์ จิตท่านบริสุทธิ์อยู่แล้ว แต่พอเวลาท่านอาพาธขึ้นมา ท่านยังทำของท่านนะ

19 ผู้ถาม : ในขณะที่เข้าวิธีตกกระไดพลอยโจนนี่ ขณะนั้นจะไม่มีเกิดดับ ถูกต้องไหมครับ ?

หลวงพ่อ : ไม่มีโลภ โกรธ หลงเลย จุดนั้น เพราะตรงนั้นคือจิตบริสุทธิ์ แต่ว่าเรายังไม่เป็นพระอรหันต์ เราก็ฝึกแค่ห้านาที

20 ผู้ถาม : เพราะฉะนั้นจะแยกขาดจากการเจริญปัญญาเลยใช่มั๊ยครับ ?

หลวงพ่อ : ไม่ต้องไปคำนึงถึงหรอก เพราะจุดนั้นแหละ คือมหาสติ มหาปัญญา ตรงนั้นแหละ คือจิตของพระอรหันต์ แต่ว่าแค่ห้านาทีนะ

21 ผู้ถาม : เข้าใจแล้วครับ กราบขอบพระคุณครับ ?

หลวงพ่อ : สติของพระอรหันต์ท่านสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ของท่าน เป็นวิหารธรรมของท่าน แต่ไม่ใช่ปุถุชนทำไม่ได้ ทำได้แต่ว่าอยู่ในช่วง มันยังไม่เป็นสมุจเฉทของพระอรหันต์ท่านเป็นสมุจเฉทปหาน ทำได้ไปฝึกกันได้ ยืนยันได้ เพราะผู้ภาวนาผ่านจุดนี้ พูดเหมือนกันหมด เพราะเมื่อเร็ว ๆ นี้ มีผู้ภาวนาท่านหนึ่งน่ะ ไปประสบการณ์อันนี้เข้า ท่านไปแม่สอด แล้วไปพักที่อุทยานตากสิน ท่านเป็นโรคหัวใจ ไปดูต้นตะแบกใหญ่ ลงไป มันลึก ลงไปแล้วขึ้นมา ช็อคน่ะ เหนื่อย หัวใจหยุดเต้น แต่หน้าผ่องใส ที่หัวใจ

หยุดเต้นนี้ เพราะพยาบาลบอกเองเลย เพราะมีลูกศิษย์ที่เคยเป็นพยาบาลไปด้วย เค้าก็เล่า เค้าบอกว่า เค้าเป็นคนจับชีพจรเอง บอกว่าหัวใจหยุดเต้น เค้าก็มาเล่าอีก แปลกใจว่า เอ๊ะ หัวใจหยุดเต้น แต่ทำไมหน้าผ่องใส แล้วท่านก็เล่าบอก เออ มันทำได้ เพราะว่าทีแรกท่านไปติดว่า วิปัสสนาจะไปยึดปัจจุบัน พอดีช่วงอาตมาพักอยู่ที่กาญจนบุรี ท่านไปแล้วก็คุยให้ฟัง อาตมาก็พูด ไอ้เรื่องตกกระไดพลอยโจนเนี่ย บอกว่า ปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน อยู่กับความไม่มีไม่เป็น ท่านก็รับ โอย ยังไปติดปัจจุบันอยู่ อาตมาก็อธิบายให้เข้าใจ บอกว่า **วิปัสสนาอาศัยปัจจุบันจริง แต่ตัวนี้คือ ตัวนิพพานก็ต้องวางปัจจุบันอีก** เออ ท่านเข้าใจ แล้วก็เลยทำได้ ไปเกิดประสบการณ์จริงเข้า โอ้โห ดีใจใหญ่ บอก โอ้ ทำได้ ทำได้

22 ผู้ถาม : กราบนิมนต์พระอาจารย์นะคะ อยากให้พระอาจารย์อธิบายเรื่องไตรลักษณ์ให้ฟังหน่อยค่ะ ?

หลวงพ่อ : ไตรลักษณ์ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน อนิจจังก็ไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไป เปลี่ยนแปลงไป อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ สลายไปในที่สุด ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกขัง คือ ทนอยู่ไม่ได้ สลายไปในที่สุด แต่ทุกข์ในอริยสัจคือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เพราะว่าอริยสัจ นี่มันใช้กับคน แต่ไตรลักษณ์นี่ รวมหมด ทั้งวัตถุ ทั้งอะไร ๆ

23 ผู้ถาม : ขอบคุณค่ะ ?

หลวงพ่อ : อันนี้ ช่วงที่ว่าทำจิต ห้านาที ช่วงฝึกใช้วิธีตกกระไดพลอยโจน เพราะจุดนี้คือนิพพาน เพราะฉะนั้นมันไม่มีกิเลส มันไม่มี โลภ โกรธ หลง มันก็ต้องปล่อยหมด ถ้าเราไปเอาปัจจุบันอยู่ มันยังมีกิเลสอยู่ มันยังติดอยู่ ยังละไม่หมด ก็ต้องปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน อยู่กับความไม่มีไม่เป็น เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ มีสติสมบูรณ์เป็นเครื่องอยู่ มีสติสมบูรณ์เป็นวิหารธรรม แต่ทีนี้เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราก็ฝึกแค่ห้านาที ภายในห้านาที เราจะทำจิตอย่างนี้ ก็เหมือนคนพุทโธน่ะ เห็นมั๊ย พอฝึกไป ๆ ก็ทำได้ นี่ก็เหมือนกัน พอฝึกไป เดี๋ยวก็ห้านาทีได้ พอห้านาทีได้ เราก็เพิ่มเป็นสิบนาที แล้วทำให้เป็นประจำ ส่วนภาวนาก็ภาวนาไปตามปกติ ก็ตามที่เคยทำนะ ก็เดินสมาธิวิปัสสนาไป อันนี้ของแถม ของเอาไว้เผื่อคับขันหรือว่าสุดท้าย ยังไม่ได้ ยังมีโอกาส พระอรหันต์ในปากเสือ

24 ผู้ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่อครับ อยากจะถามว่า เอ่อ ภาวะกึ่งคิดกึ่งรู้นี่ ยังอยู่ในช่วงจิตสิกขาอยู่ใช่มั๊ยครับ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาใช่มั๊ยครับ ?

หลวงพ่อ : ถ้ามันจะเป็นวิปัสสนา ตรงที่ว่า ที่เราเฝ้าตามดูจิตน่ะ ถ้าเราเจริญสติ มันเป็นสมาธิ แต่ถ้าพอเราเฝ้าตามดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก รู้เฉย ๆ แต่ไม่คิด หยุดคิด อย่าส่ง

จิตออกนอก และสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน อะไรเกิดขึ้นใช้ได้หมด แต่ว่าอย่าไปตาม นิมิตก็ใช้ได้ แต่อย่าไปตาม ทีนี้พอเราไม่ตามใช่มั๊ย สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน มันก็เห็นเกิดดับ เกิดดับของมัน ไอ้ที่มันไม่เห็นเกิดดับ เพราะว่าเราไปตามต่างหาก เหมือนนิมิตเนี่ยเห็นมั๊ย เพราะเราไปตาม นิมิตมันก็ยาว เหมือนดูหนัง ทีนี้พอเรารู้ทันปุ๊บ มันก็ดับ แล้วอย่างอื่นมันก็เกิดขึ้นอีก มันก็เกิดดับ เกิดดับ **ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ เสื่อมสลายไป ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ**

25 ผู้ถาม : ตามรู้อย่างเดียว ก็พอแล้ว ?

หลวงพ่อ : ทีแรกต้องอาศัยผู้รู้ แต่ผลสุดท้ายก็ต้องทำลายผู้รู้อีก ในช่วงวิปัสสนา อาศัยผู้รู้ แต่พอตอนที่จะไปละจิตอวิชชา จะต้องไปทำลายผู้รู้ เพราะผู้รู้ก็ยังเป็นสมมติบัญญัติ ต้องฆ่าผู้รู้ ละผู้รู้ ทำลายผู้รู้ ก็คือทำลายจิตอวิชชา

26 ผู้ถาม : ที่หลวงพ่อบอกว่า กิเลสมันลดลงนี่ ?

หลวงพ่อ : อ้าว ก็สติเราดีขึ้นไงที่ว่ากิเลสมันมาก เพราะสติเราตามไม่ทัน มันก็ไปตามกิเลส แต่พอมีสติ เราฝึกสติฝึกปัญญาขึ้น สติมันดีขึ้น มันก็ตัดไวขึ้น ไวขึ้น จิตมันก็พัฒนา

ขึ้น เอาง่าย ๆ ผู้หญิงคนหนึ่งนะ แกเล่าว่าเป็นคนเจ้าโทสะ เวลาโกรธขึ้นมา เขวี้ยงแก้ว เขวี้ยงอะไร ทีนี้แกก็มาคิด โอ้ พอเขวี้ยงแตกแล้วก็ต้องมานั่งเก็บ ต้องไปซื้อมาใหม่ ตอนหลัง แกไปภาวนาแกก็พัฒนาขึ้นเรื่อย จากที่เขวี้ยงแก้ว แกเลิกแล้ว ทีนี้แกก็เห็นผลดี เออ ไม่ต้องไปเสียเวลาเก็บ ไม่ต้องเสียเงินซื้อ แต่แกก็บอกว่าจิตมันยังขุ่นอยู่ แกก็อธิบายได้ดี จิตมันยังขุ่นอยู่ แกพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนคนยืนด่าแก แกหัวเราะอยู่ในใจได้ แกทำได้ถึงขนาดนั้นน่ะ สงสารคนด่าอีกนั่นน่ะ เค้าพัฒนา เค้าขึ้นไปถึงขนาดนั้นเห็นมั๊ย จากคนเจ้าโทสะเลย เนี่ยเพราะกำลังสติ เพราะกำลังปัญญา พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

27 ผู้ถาม : กราบนมัสการค่ะ หลวงพ่อเคยแนะนำเกี่ยวกับนั่งสมาธิที่ว่า พุทโธถี่ ๆ แต่บางครั้งเนี่ย ถ้าเราปวดมากเลย บางครั้งมันมีความปวดเข้ามา อย่างเวลานั่งน่ะค่ะ เราควรทำยังไง เพราะว่าหนูไม่มีคำว่าผู้รู้หรือถูกรู้อะไรเลย ก็คือก็นั่งไปยังงั้น อยากจะขอคำแนะนำค่ะ ?

หลวงพ่อ : ก็ เปลี่ยนอิริยาบถ แต่อย่าเปลี่ยนจิต อย่างเราพุทโธ พุทโธอยู่ มันเมื่อยมาก เราก็ยืนขึ้น แต่ว่ายังพุทโธ พุทโธ ต่อ แต่ว่าช่วงที่เราพิจารณาแล้ว ที่เห็นว่าเกิดดับของมันแล้ว เรายืนไป เราก็พิจารณาเรื่องเกิดดับ ดูสิ่งที่มันเกิดขึ้นให้เห็นเกิดดับของมัน เดินปัญญาต่อ

28 ผู้ถาม :	การเห็นเกิดดับนี่ ลักษณะไหนคะ ?

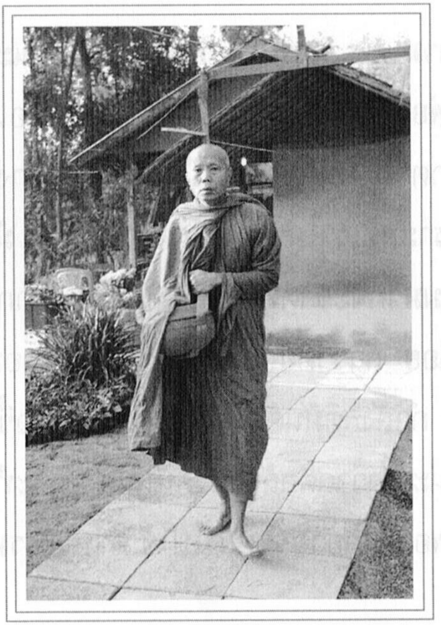
หลวงพ่อ :	อย่างนิมิตเกิดขึ้นเนี่ย พอเรารู้ทัน มันก็ดับ แต่ถ้าเราตาม มันก็ยาว เหมือนดูหนัง เอาง่าย ๆ เวลาโกรธขึ้นนี่ เพราะสติเราไม่พอ พอสติเราพอปุ๊บ มันเกิดขึ้นมันก็ดับ ถ้าสติโยมมากจะขาดทันทีเลย แต่ถ้าไม่มากมันก็ต้องยืดไปเสียเวลาหน่อย ถ้าว่าตอนสติกล้า ๆ เนี่ย พอมันขึ้นมาปุ๊บมันจะตัดทันที กำลังสติมันตัดได้ถึงขนาดนั้น พอขึ้นมาปุ๊บอ้าวมาอีกแล้ว นั่นน่ะ ถ้าว่าสติกล้าขนาดนั้นน่ะ มันจะทักได้เลย แต่นี่ ถ้าว่าสติไม่พอ มันก็อาจจะต้องไปใช้ คำบริกรรมช่วย พุทโธให้ถี่ให้เร็วขึ้น

29 ผู้ถาม :	ก็คือเราไม่ต้องเอาลมหายใจ เอาแบบพุทโธถี่ ๆ ?

หลวงพ่อ :	ถ้าอารมณ์แทรกแล้ว ลมไม่ทัน ต้องพุทโธถี่เร็ว ต้องหยุดลมเลย เอาแต่พุทโธอย่างเดียว ถี่เร็ว ก็จะตัดอารมณ์อื่นออกได้

30 ผู้ถาม :	อันนี้ คือการที่พุทโธถี่ ๆ คือทำในชีวิตประจำวันก็ได้ ?

หลวงพ่อ :	ไม่ใช่ อันนี้เอาไว้แก้ เพราะพุทโธถี่เร็วจะทำให้เหนื่อย ๆ เราเอาไว้ใช้แก้ ถ้าเวลาธรรมดา ก็ พุท-เข้า โธ-ออก ไปตามปกติ.



ขอผลแห่งจิตอันเลื่อมใสใน
พระรัตนตรัยนี้ จงเป็นผลสำเร็จ
จงเป็นผลสำเร็จ จงเป็นผลสำเร็จ
ด้วยพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ
ด้วยสังฆานุภาพ ขอความปรารถนา
ต้องการ ของท่านทั้งหลาย ที่อยู่ในศีล
ในธรรม จงสำเร็จ จงสำเร็จ
จงสำเร็จ อายุ วรรณะ สุขะ พละ
โชคดี มีความสุข เจริญในธรรม.

พระสนิท สุจิตฺโต.
10 พ.ย. 2551.

รายนามผู้สมทบทุนในการจัดพิมพ์

มูลนิธิสวนพุทธธรรม
มูลนิธิบ้านอารีย์
ชมรมพระพุทธศาสนาเอไอเอ
เจ้าหน้าที่สำนักงาน ป.ป.ส.(ดินแดง)
ครอบครัวตั้งครัชต์ และลับไทย
ครอบครัวลิมปิชวลิต
ครอบครัวศิริวาโภ
ครูตะวันฉาย ม่วงนิล และครอบครัว
คุณเบญจวรรณ์ ธนชัยหิรัญศิริ
คุณไกรพัฒน์-คุณปรางค์มณี
คุณพงษ์สุขสรรค์ นิรามัย
คุณกฤษณะ พานทอง
คุณกุลพล สินขจี
คุณขวัญฤดี กิ่งผา และครอบครัว
คุณจรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
คุณจิตรา ภู่สาระ
คุณณัฐสิฌา โหตรภวานนท์
คุณธวัชชัย ศิริวาโภ
คุณนฤมล หงษ์วิไล
คุณนัทธ์หทัย ธนชัยหิรัญศิริ
คุณนันทนา ศิริวาโภ
คุณบุญสุข-คุณสุภา ศิริวาโภ
คุณประกอบ จารุรัตนพงศ์
คุณประสงค์ จารุรัตนพงศ์
คุณพราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
คุณพอดี มณีศรีวงศ์กูล
คุณพิมพ์ชนา ธนชัยหิรัญศิริ
คุณพิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
คุณมณีวรรณ์ อัครวราศิรยศ
คุณรุจีรา หงษ์วิไล
คุณวรพจน์ นันทกุลวงศ์
คุณวรวัฒน์ สายสุพัฒน์ผล
คุณวรสิริ จันทร์กระจ่าง
คุณวิชัย-คุณชุ่ยฮั้ว จารุรัตนพงศ์
คุณวิภาดา สมบัติวัชระ
คุณวีรนุช ศรวงษ์วิทย์
คุณวีระ-ราตรี แสวงสุข
คุณศรีนวล ปุงกระโทก
คุณสมเกียรติ์ วุฒิธนชัย และครอบครัว
คุณสุเทพ รัตนนุกรม
คุณสุนันทา หัตถรุ่งเรือง
คุณสุภาภรณ์ พงษ์ประพันธ์
คุณสุวิโรจน์ ลีลาประประชากุล
ท่านสุริยัณห์ หงษ์วิไล
นพ.อุทัย ธารธนากรณ์
บริษัท โลหะภัณฑ์สเตนเลสเวอร์ค จำกัด
พ.ต.ต.เศรษฐพงษ์ จิตต์โกมุท
พ.ต.ต.ดุสิต วาลีประโคน
พ.ต.ต.นริศ-ร.ต.อ.หญิง ทัสสนีย์ ปรารถนาพร
พ.ต.ท.ชินวร โบราณินทร์
พ.ต.ท.นภดล-คุณณัฐพร
คุณธรรมเอก สุคนธวิท
พ.ต.ท.สมยศ ศรีเรือง และญาติธรรม
พ.ต.อ.โกศล นินบดี
พ.ต.อ.ดำรงศักดิ์-สุมนา กิตติประภัสร์
พ.ต.อ.พีระพงษ์-วรรณภา วงษ์สมาน
พ.ต.อ.สุคุณ พรหมายน
พล.ต.ต.ณรงค์ กาญจนะ
ร.ต.ท.หญิง ณัฐยาน์ จุวิวัฒน์
ร.ต.อ.นิธิพงษ์ มาตย์สมบัติ

ร.ต.อ.สมคะเน อัครกันทรากร
ร.ต.อ.สมบัติ สมจิต
ร.ต.อ.หญิง ธิรดา ธุวะนุติ
ร.ต.อ.อภิชิต เอการัมย์
ส.ต.อ.หญิง อมรรัตน์ เก่งกว่าสิงห์
คุณฉันท์-สุมาลี มหาเขตต์
ร.ต.อ.ธนเดช-จรรยา ทีนาคร
ส.ต.อ.จักริน นามมนตรี และครอบครัว
คุณธนโชติ วัฒนชัยมงคล และครอบครัว
คุณภาสวรรณ ชัยรัตน์
คุณชไมมาส ชัยรัตน์
คุณธนวันย์ ดีหลี
คุณศิริรัตน์ อัศวมงคลพันธุ์
คุณนพรัตน์ สุคนธวิท
คุณวีณา ชัยศรีโสภณกิจ

คุณปวีณา จินต์สวัสดิ์
ศูนย์วิปัสสนาบ้านจันรม สุรินทร์
คุณบรรจง เชิญคุณความดี
คุณชัย เจริญฤทธิ์ดำรงค์
คุณอนุวัฒน์ สมบุญ
คุณสำราญ - คุณสำรวย สมบุญ
คุณภัควลัญชญ์ พุกอิ่ม
คุณมนู นิลวัฒน์
คุณนวลศรี นิลวัฒน์
คุณปริศนา นิลวัฒน์
คุณนพพร นิลวัฒน์
คุณชุติมนฑณ์ กลิ่นจันทร์
คุณขนิษฐา ภูยานนท์
คุณวายูน สุวรรณไชย
คุณจันทนา โพธิปฐม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนามอีกหลายท่าน

วิธีตกกระไดพลอยโจน
5 นาที 10 นาที คุณค่ามหาศาล

1. คับขัน เมื่อฝึกได้ แล้วก็ทำได้
หลวงปู่ดูลย์ สอนว่า ทำได้
แต่ต้องเคยทำ ถ้าไม่เคยทำ
ทำไม่ได้

2. สุดท้ายไม่จบ จบได้
พระอรหันต์ ในปากเสือ
พระอรหันต์ ประเภทชีวิต
สมสีสี

3. ถ้าเข้าใจผิดว่าเป็น
พระอรหันต์ ทำให้ไม่เสียโอกาส
เพราะ เมื่อทราบ สภาวธรรม
ของสิ่งนั้นแล้ว ก็รู้ว่าไม่ใช่ กลับมา
ทำใหม่ได้ ไม่เสียโอกาส และ
ไม่เข้าใจผิดอีก.

สุจิณโณ.